

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X DI MA AL-HIKMAH
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu
Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

**SHELLA ANGGRAINI
NPM: 1511080303**

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X DI MA AL-HIKMAH
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu
Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

**SHELLA ANGGRAINI
NPM: 1511080303**

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I :Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Pembimbing II :Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X DI MA AL-HIKMAH BANDAR LAMPUNG

Oleh:
Shella Anggraini

Memasuki era globalisasi, remaja merupakan kalangan yang sering menggunakan media internet khususnya media sosial sebagai sarana untuk mencari informasi, hiburan maupun berkomunikasi dengan teman di situs jejaring sosial. Penelitian ini memiliki rumusan masalah adakah hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan kuesioner. Data akan dianalisa dengan metode statistic parametric dengan menggunakan uji prasyarat, uji hipotesis serta uji linieritas. Berdasarkan analisa data yang dilakukan, diperoleh hasil analisis uji t diketahui bahwa ada hubungan negatif antara variabel regulasi diri terhadap variabel intensitas penggunaan media sosial. Hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan uji t sebesar -4,707. Sedangkan pada t_{tabel} adalah 1,701 pada taraf signifikan 5% yang berarti bahwa H_a diterima. Selain itu juga diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 130,427 + (-1,185) X$. Koefisien regresi variabel (X) regulasi diri sebesar 130,427. Koefisien regresi variabel Y sebesar -1,185 ; artinya, jika regulasi diri peserta didik mengalami kenaikan 1, maka intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik mengalami penurunan sebesar 1,185. Koefisien bersifat negatif artinya terjadi hubungan negatif antara variable X (regulasi diri) dan variabel Y (intensitas penggunaan media sosial), yaitu semakin baik regulasi diri peserta didik maka semakin menurunkan intensitas penggunaan media sosial.

Kata Kunci : *Regulasi Diri, Media Sosial*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019
Nama : SHELLA ANGGRAINI
Npm : 1511080303
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr. Rifa El Fiah, M.Pd
Nip. 196706221904322002

Pembimbing II

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
Nip. 196104011981031003

**Mengetahui,
Ketua Jurusan**

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, M.A., Ed.D
Nip. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X DI MA AL-HIKMAH BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019**. Disusun oleh : **Sheila Anggraini, NPM : 1511080303**, Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas: Tarbiyah dan Keguruan**, Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah pada Hari/Tanggal : **Kamis, 27 Juni 2019**

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. H. Ruhban Maskur, M.Pd

Sekretaris : Hardiansyah Masya, M.Pd

Pembahas Utama : Dr. Oki Dermawan, M.Pd.

Pembahas Pendamping I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Pembahas Pendamping II : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Badrul Anwar, M.Pd

NIP. 19550210198703 1 001

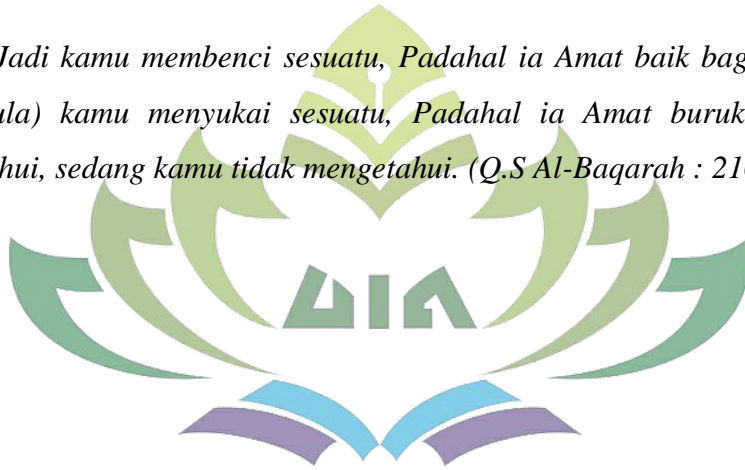
MOTTO

.....وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ

لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya:

“Boleh Jadi kamu membenci sesuatu, Padahal ia Amat baik bagimu, dan boleh Jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, Padahal ia Amat buruk bagimu Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. (Q.S Al-Baqarah : 216)”¹



¹ Al-Ouran Terjemahan, CV. Penerbit Diponogoro, Bandung, 2005, hal 26

PERSEMBAHAN

Subahanallah Walhamdulilah Wala Ilahaiillah, Allahuakbar. Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini kupersembahkan sebagai tanda cinta, sayang dan ungkapan terimakasih yang mendalam kepada:

1. Kedua orang tuaku yang amat aku sayangi Papiku tercinta Indra Kesuma dan Mamiku tersayang Ratna Juwita terimakasih telah membuatku menjadi putri kecil yang beruntung memiliki kalian, terimakasih atas doa, cinta, dukungan serta perjuangan kalian dalam mendidiku hingga dapat mencapai gelar sarjana. Terimakasih telah menjadi wanita terhebatku mami dalam setiap langkahku hingga saat ini, terimakasih papiku tercinta atas semua kasih sayangmu.
2. Untuk kedua kakak perempuanku Titi Dwi Jayanti, Dini Melsa Kesuma, dan adik laki-lakiku Febri Ariansyah terimakasih atas perjuangan serta dukungan kalian baik moril maupun materi, terimakasih telah membuatku menjadi adik dan kakak yang paling beruntung di dunia ini memiliki kalian, terimakasih telah bahu membahu dalam membiayai sekolahku agar bisa mencapai gelar sarjana, terimakasih atas semangat, dukungan serta canda tawa yang kalian berikan untukku, semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT.
3. Dan untuk almamaterku tercinta UIN RADEN INTAN LAMPUNG

RIWAYAT HIDUP

Penulis merupakan anak ketiga dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Indra Kesuma dan Ibu Ratna Juwita yang dilahirkan di Kotabumi pada tanggal 21 Maret 1997. Adapun riwayat pendidikan yang telah penulis tempuh adalah Sekolah Taman Kanak-kanak Darma Wanita Kotabumi Lampung Utara diselesaikan pada tahun 2003. Kemudian Sekolah Dasar Negeri 01 Gapura Kotabumi Lampung Utara diselesaikan pada tahun 2009. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMPS Kemala Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara diselesaikan pada tahun 2012. Lalu melanjutkan jenjang pendidikan di SMAN 01 Kotabumi Lampung Utara yang diselesaikan pada tahun 2015.

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, penulis mempunyai kesempatan untuk melanjutkan jenjang pendidikan di perguruan tinggi yaitu Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan diterima di program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada tahun 2015. pada saat menempuh studi penulis tergabung dalam Himpunan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling atau biasa disebut HIMABKRIL sebagai koordinator divisi Minat Bakat dan Pembina di Rumah Tari BK.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur Kepada Allah SWT yang telah melimpahkan taufik serta hidayah-Nya berupa ilmu yang bermanfaat, kesehatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X DI MA AL-HIKMAH BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019”**. Shalawat teriring salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW dan juga keluarga, sahabat, serta umat yang senantiasa istiqomah berada di jalan-Nya.

Skripsi merupakan bagian untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang telah diberikan oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis menghaturkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Andi Thahir, M.A.,Ed.D, selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd Selaku sekertris Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

4. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah senantiasa memberikan masukan dan memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik.
5. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I, selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khususnya Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Bapak selaku kepala sekolah MA Al-Hikmah Bandar Lampung beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan serta bantuan demi kelancaran penelitian skripsi ini.
8. Peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Untuk keempat sahabat seperjuanganku Suci Hartina, Septiana, Eka Rizki Amalia, dan Vivi Dewi Andini yang tiada henti mengingatkanku untuk menyelesaikan skripsi dan terimakasih atas perhatian, dukungan, serta semangat yang kalian berikan agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
10. Untuk sahabat sekaligus tetangga dari kecilku Rosa Ariesta Dewi, S.Pd yang setiap harinya cerewetinku, membantuku, mengingatkanku, memotivasiku untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu tanpa bosannya.

11. Untuk adik-adiku dikosan Eyang Ti Anggun Trimita, Ifah L Hilyah, Intan, Meriyana, Riama, Trias A, Adel yang telah memotivasi dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Untuk teman sekaligus seperti kakak bagiku Rahmat Wahyudi yang mengingatkanku untuk menyelesaikan skripsi dan terimakasih atas perhatian, dukungan, serta semangat yang kamu berikan agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik .
13. Untuk teman-teman BK E 2015 terimakasih atas semua kenangan serta semangat yang telah kalian berikan selama 4 tahun yang berarti ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat kusebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah memberikan rahmat dan hidayahnya sebagai balasan atas bantuan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini penulis buat, semoga dapat bermanfaat Khususnya bagi penulis dan bagi para pembaca. Atas bantuan dan partisipasinya semoga menjadi amal ibadah disisi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang baik. Aamiin yarobbal'alamin.

Bandar Lampung, 1 Juni 2019
Penulis

Shella Anggraini
NPM.1511080303

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.... ..	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO..... ..	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	16
C. Batasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah	16
E. Tujuan Penelitian.....	17
F. Manfaat Penelitian	17
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Regulasi Diri	19
1. Pengertian Regulasi Diri	19
2. Tahapan Regulasi Diri.....	21
3. Aspek-aspek Regulasi Diri	24
4. Faktor-faktor Regulasi Diri	28
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial	30
1. Pengertian Sosial Media.....	30
2. Macam-macam Media Sosial	32
3. Pengertian Intensitas Penggunaan	34
4. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial	35

5. Dampak Media sosial	36
C. Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial	39
D. Penelitian yang Relevan	42
E. Kerangka Berfikir	45
F. Hipotesis	47

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	48
B. Variabel Penelitian	49
C. Definisi Operasional	50
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	51
1. Populasi	51
2. Sampel dan Teknik Sampling	52
E. Teknik Pengumpulan Data	53
1. Observasi	53
2. Wawancara	54
3. Angket atau <i>kuesioner</i>	54
4. Dokumentasi	60
F. Instrumen Penelitian dan Uji Prasyarat Instrumen	60
1. Instrumen Penelitian	60
2. Uji Prasyarat Instrumen	63
G. Teknik Pengolahan Data	65
1. Editing	65
2. Processing	65
3. Cleaning	66
H. Teknik Analisis Data	66
1. Uji Prasyarat	66
2. Uji Hipotesis	67

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	70
1. Gambaran Umum Regulasi Diri Peserta Didik	69
2. Gambaran Umum Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik.....	70
B. Analisis Data	72
1. Uji Validitas dan reliabilitas	72
2. Uji Prasyarat	76
3. Uji Hipotesis.....	78
4. Analisis Koefisien Korelasi.....	82
5. Analisis Koefisien Determinasi.....	83
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	84
1. Regulasi Diri Peserta Didik.....	84
2. Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik	85
3. Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial	86

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Definisi Operasional	50
Tabel 2 : Populasi Penelitian	52
Tabel 3 : Skor Alternatif Jawaban	55
Tabel 4 : Kriteria Regulasi Diri	57
Tabel 5 : Kriteria Intensitas Penggunaan Media Sosial	58
Tabel 6 : Kisi-kisi Instrumen Regulasi Diri	61
Tabel 7 : Kisi-Kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial	61
Tabel 8 : Kategori Regulasi Diri	70
Tabel 9 : Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial	70
Tabel 10 : Hasil Uji Validitas Variabel X	72
Tabel 11 : Hasil Uji Validitas Variabel Y	73
Tabel 12 : Hasil Uji Reliabilitas	74
Tabel 13 : Hasil Uji Normalitas	75
Tabel 14 : Hasil Uji Linearitas	76
Tabel 15 : Hasil Uji Homogenitas	77
Tabel 16 : Tabel Koefisien	78
Tabel 17 : Hasil Uji Signifikan Regresi Linier Sederhana	79
Tabel 18 : Koefisien Regresi Sederhana	79
Tabel 19 : Hasil Uji Hipotesis	80
Tabel 20 : Hasil Uji Korelasi	82
Tabel 21 : Hasil Uji Koefisien Determinasi	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Kerangka Berfikir.....	46
Gambar 2 : Variabel Penelitian.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Penelitian Observasi
- Lampiran 2 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 3 : Angket Regulasi Diri
- Lampiran 4 : Angket Intensitas Penggunaan Media Sosial
- Lampiran 5 : Skor Hasil Uji Coba Angket Regulasi Diri
- Lampiran 6 : Skor Hasil Uji Coba Angket Intensitas Penggunaan Media Sosial
- Lampiran 7 : Skor Hasil Angket Penelitian Regulasi Diri
- Lampiran 8 : Skor Hasil Angket Penelitian Intensitas Penggunaan Media Sosial
- Lampiran 9 : Uji Validitas Regulasi Diri
- Lampiran 10 : Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial
- Lampiran 11 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Regulasi Diri
- Lampiran 12 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial
- Lampiran 13 : Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 14 : Hasil Uji Linearitas
- Lampiran 15 : Hasil Uji Regresi Linier Sederhana
- Lampiran 16 : Hasil Uji Nilai Koefisien
- Lampiran 17 : Hasil Koefisien Sederhana
- Lampiran 18 : Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 19 : Analisis Koefisien Korelasi
- Lampiran 20 : Analisis Koefisien Determinasi
- Lampiran 21 : Profil Sekolah
- Lampiran 22 : Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin maju saat ini banyak sekali kita jumpai perubahan yang terjadi di lingkungan kita, baik yang kita sadari maupun yang tidak kita sadari, tetapi tanpa disadari kita telah mengikuti dan terbawa dengan perkembangan zaman yang ada pada saat ini. Era globalisasi saat ini begitu memberikan pengaruh terhadap kehidupan dunia, karena setiap negara pasti menginginkan negaranya maju sesuai dengan keadaan sekarang. Oleh karena itu arus globalisasi saat ini tidak dapat dihindari kehadirannya, karena telah memberikan pengaruh yang begitu besar bagi suatu kehidupan negara, salah satunya ialah negara Indonesia. Hal yang sangat berpengaruh dari adanya globalisasi, yaitu teknologi informasi dan komunikasi.

Teknologi informasi dan komunikasi di era globalisasi saat ini semakin hari berkembang dengan pesat, begitu juga dengan perkembangan internet didalam kehidupan kita saat ini. Penggunaan fasilitas teknologi informasi dan komunikasi yang beriringan dengan perkembangan internet yang setiap hari semakin canggih memberikan peluang bagi setiap individu

untuk mengakses informasi melalui internet sesuai dengan keinginan.¹ Perkembangan teknologi yang semakin canggih memberikan suatu perubahan besar dalam komunikasi yang dilakukan oleh individu di era modern seperti saat ini. Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) dari hasil survei mengungkapkan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2013 telah mencapai 63 juta orang.²

Dewasa ini gaya hidup telah mengedepankan hidup yang serba instant. Hal ini dikarenakan perkembangan teknologi yang semakin canggih memungkinkan dicapainya tempat-tempat yang tadinya sangat jauh dan mustahil untuk ditempuh dalam waktu yang sangat singkat, demikian pula teknologi yang demikian itu memungkinkan dikirimnya berita-berita dengan amat cepat, jelas dan lengkap.³ Khususnya perkembangan internet yang begitu pesatnya seolah-olah internet tidak dapat dipisahkan lagi dari kehidupan kita, tidak terkecuali dalam dunia pendidikan dan peserta didik. Indonesia merupakan salah satu negara yang masyarakatnya pengguna media sosial paling aktif dan terbesar di dunia. Menurut hasil dari survei Litbang Kompas pada Juni 2015 di lima belas kota (di luar Jakarta) dengan 6.000 responden menunjukkan empat dari sepuluh responden mengaku memiliki perangkat ponsel pintar

¹ Juwita, Elsa Puji, Dasim Budimansyah, and Siti Nurbayani. "Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa SMA Negeri 5 Bandung." *Jurnal Sosieta* 5, no. 1 (2013), Hal 2–8

²Kominfo, "Pengguna internet di Indonesia 63 juta orang". https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker. Di akses 01 Januari 2019 jam 12.15

³Prayitno Erman amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (jakarta: rineka cipta, 2009). Hal 5

(*smartphone*). Sekitar 85 persen diantaranya aktif mengakses internet melalui ponsel. Tak kurang dari 61 persen responden juga mengaku lebih banyak mengakses media sosial.⁴ Menurut data survei tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar pengguna ponsel pintar sangat aktif mengakses internet terlebih media sosial. Hal ini tidak dipungkiri terjadi juga dikalangan peserta didik, terlebih di era globalisasi seperti ini penggunaan ponsel pintar sudah menjadi suatu kebutuhan yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan pada akhir 2011, 45 persen dari 2,3 Miliar orang didunia mengakses internet dari kalangan usia muda hingga kalangan orang tua. Hasil studi tentang penggunaan internet di seluruh dunia umumnya ditemukan bahwa rentang usia 15 sampai 19 tahun menguasai penggunaan internet.⁵

Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang, kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya dan pengajaran dan pelatihan⁶. Melalui pendidikan manusia juga dapat belajar dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat mengatasi permasalahan dan memenuhi kebutuhan hidupnya. Menurut teori behavioristik, belajar adalah bentuk perubahan kemampuan peserta didik untuk bertindak laku secara baru sebagai akibat dari hasil

⁴ Suwardiman, "*Polaritas netizen amati pemerintah*" (*On-Line*), Tersedia di <http://www.batukarinfo.com/news/polarisasi-netizen-amati-pemerintahan>. Di akses 29 Desember 2018 jam 18.18

⁵ Siti Zobidah Omar et al, *Children Internet Usage: Opportunities for Self Development* Malaysia : Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2014) hlm. 75-80 vol. Hal 155

⁶ Chairul Anwar, *Hakikat Manusia Dalam Pendidikan Sebuah Tinjauan Filosofis* (Yogyakarta: Suka-Press, 2014). Hal 68

interaksi stimulus dan respons lingkungan yang didapatnya.⁷ Saat ini dalam proses belajar peserta didik tidak luput dari internet alasannya dengan mengakses internet mereka mendapatkan banyak berbagai sumber belajar yang lebih cepat dan praktis.

Memasuki era globalisasi, remaja merupakan kalangan yang sering menggunakan media internet khususnya media sosial sebagai sarana untuk mencari informasi, hiburan maupun berkomunikasi dengan teman di situs jejaring sosial. Remaja adalah masa transisi dari periode anak-anak menuju dewasa. Masa remaja merupakan periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, usia bermasalah, mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis, dan ambang masa dewasa.⁸ Di Indonesia saat ini, berdasarkan dari hasil survei Kementerian Komunikasi dan Informatika Indonesia pada akhir tahun 2014, jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 82 juta dan 80 persen diantaranya adalah kalangan remaja.⁹ Dari fakta tersebut tentu saja sejalan dengan apa yang kita jumpai setiap harinya, sekarang ini rasanya nyaris sekali tidak ada lagi remaja yang tidak mempunyai akun di media sosial. Secara tidak kita sadari perlahan-lahan kecanggihan dari teknologi media sosial yang berkembang pada saat ini dapat merubah pandangan remaja

⁷ Chairul Anwar, *Teori-Teori Pendidikan* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2017). Hal 18

⁸ Hurlock, Elizabeth, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Selama Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa Dra. Istiidayanti & Drs. Soedjarwo, M.Sc). Jakarta: Erlangga. 2004, hal 207

⁹ Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, Pengguna Internet di Indonesia capai 82 juta, 2016, (https://kominfo.go.id/content/detail/3980/kemkominfo-penggunainternet-di-indonesia-capai-82-juta/0/berita_satker). Di Akses 01 Januari 2019

tentang bagaimana mereka mengekspresikan dirinya dan bagaimana dirinya dapat membangun kepribadian yang dimilikinya.¹⁰

Pengguna situs media sosial saat ini telah mengalami kemajuan yang begitu cepat di seluruh dunia. Hampir setiap orang sekarang terhubung dengan akun media sosial yang mereka miliki yang dapat diakses melalui berbagai macam alat elektronik seperti: *computer*, *laptop*, ponsel pintar (*smartphone*), maupun *tablet*.¹¹ Selain itu pula, dengan berbagai alat elektronik ini seseorang dapat mengetahui dan berkomunikasi dengan orang lain. Kemajuan zaman dapat mempermudah individu untuk dapat terhubung ke segala belahan dunia, dengan menggunakan beberapa media elektronik ini individu dapat melihat dengan jelas suatu kejadian yang terjadi tanpa harus jauh-jauh pergi ke tempat kejadian.

Kejadian yang terjadi di suatu tempat dapat dengan cepat diketahui hanya melalui ponsel pintar (*smartphone*), karena di dalam *smartphone* ini terdapat aplikasi internet seperti *Facebook*, *Whatsapp*, *Youtube* dan *Instagram* yang sedang populer saat ini.¹² Melalui aplikasi tersebut individu khususnya remaja usia sekolah dapat memberikan kabar dan memberikan informasi mengenai kejadian yang terjadi baik itu di lingkungan umum maupun di sekitar tempat tinggal atau pun keluarga dan

¹⁰ Mahendra, ikhsan tila. *Peran Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Kepribadian Remaja Usia 12-17 Tahun Di Kelurahan Kebalen*, 2017.

¹¹ Rizky, Vandry Ivana. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri," 2017.

¹² Aniyatul, Izka, Manfaati Sifa, and Dian Ratna & Sawitri. "Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial." *Jurnal Empati* 7, no. April (2018), Hal 294–302

sahabat. Dengan kemajuan yang sangat pesat tidak jarang dapat menimbulkan kebiasaan yang kurang baik bagi individu peserta didik khususnya ketika belajar di dalam kelas.

Internet dan sosial media memang memiliki manfaat yang positif yaitu sebagai sumber dan pemberi informasi, sarana ekspresi diri, serta membangun koneksi/relasi dengan kerabat dan teman. Akan tetapi jika penggunaannya sudah berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif dalam penggunaan media sosial.

Al-quran mengajarkan kepada umat manusia bahwa, untuk tidak berlebihan terhadap sesuatu. Karena Allah SWT tidak menyukai sesuatu yang berlebihan. Sesungguhnya sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Seperti kandungan surat Al-maidah ayat 87 berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا

إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾

*"87. Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah allah halalkan bagi kamu, dan jangan lah kamu melampaui batas. Sesungguhnya allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas."*¹³

¹³ Al-Quran Terjemahan, CV. Penerbit Diponogoro, Bandung, 2005, hal 97

Pesan utama dalam ayat tersebut merupakan peringatan bagi seluruh umat islam didunia untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan atau sampai melampaui batas bisa jadi sesuatu hal tersebut bersifat halal dan boleh saja dilakukan dan karena kita melakukannya secara berlebihan dan melampaui batas sehingga diharamkan oleh Allah karena akan merusak diri kita bahkan bisa jadi orang lain.

Berbagai macam aplikasi media sosial yang sedang banyak digunakan di kalangan peserta didik adalah *Facebook*, *Whatsapp*, *Youtube* dan *Instagram*. Kehadiran berbagai macam media sosial di kalangan peserta didik menjadi sebuah fenomena yang menarik. Contohnya saja *Instagram* dianggap sebagai media sosial yang menarik karena media sosial ini hanya berfokus pada foto dan video yang berdurasi pendek. Berdasarkan dari hasil survei baru-baru ini menunjukkan bahwa *Instagram* adalah *platform* media sosial terpopuler kedua, dengan 59 persen pengguna online usia 18-29 tahun menggunakan *Instagram*.¹⁴ Aplikasi media sosial digunakan sebagai tempat membagikan segala macam kegiatan dan keluhan kesah seseorang, dengan aplikasi media sosial ini pengguna bebas membagikan berita, cerita dan pengalamannya tanpa dibatasi jarak dan waktu dengan pengguna media sosial lainnya. Terkadang pengguna aplikasi media sosial seperti *Facebook*, *Whatsapp*, *Youtube* dan

¹⁴ Yasundar. "Hubungan Penggunaan Instagram Dengan Motivasi Wirausaha Pebisnis Daring (Online) Dalam Meningkatkan Produktivitas." *Jurnal Kajian Komunikasi* 4, no. 2 (2016), Hal 208–18 <https://www.doi.org/10.24198/jkk.v4i2.7737>.

Instagram sering menyebarkan hal-hal yang belum tentu kebenaran informasinya sehingga bisa menjadi fitnah dan kekhawatir bagi orang lain.

Al-Qur'an sangat menaruh perhatian besar terhadap penyebaran berita yang belum benar informasinya dari seseorang atau kelompok pada lainnya. Seperti kandungan surat An-nuur ayat 19 berikut:

إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ ءَامَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي

الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ۚ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٩﴾

*“19.Sesungguhnya orang-orang yang ingin agar (berita) perbuatan yang Amat keji itu tersiar di kalangan orang-orang yang beriman, bagi mereka azab yang pedih di dunia dan di akhirat. dan Allah mengetahui, sedang, kamu tidak mengetahui”.*¹⁵

Ayat tersebut adalah ancaman bagi orang-orang yang gemar dan senang menyebarkan keburukan orang lain baik itu benar atau fitnah dan ancaman Allah dalam ayat itu sangatlah tegas, “mereka mendapatkan azab yang pedih di dunia dan akhirat.” Jadi kita sebagai muslim yang baik harus dapat berhati-hati dalam menerima dan mengolah berita atau informasi yang kita dapatkan dan jangan menganggap hal remeh ancaman Allah dalam kandungan ayat Al-Qur'an.

¹⁵ Al-Quran Terjemahan, CV. Penerbit Diponogoro, Bandung, 2005, hal 281

Internet dapat di analogikan sebagai sebuah pisau yang memiliki dua mata yang tajam. Disatu sisi dia dapat dijadikan alat yang berguna dalam membantu aktifitas sehari-hari, disisi lain dia juga dapat menjadi alat yang mampu merusak diri mulai dari luar hingga organ dalam. Terdapat berbagai jenis media sosial yang disediakan oleh fasilitas internet, namun dalam penelitian kali ini peneliti fokus membahas tentang penggunaan media sosial karena berdasarkan survei yang dilakukan saat ini banyak peserta didik yang menggunakan aplikasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari, dengan alasan mudah dalam mencari informasi dan sedang populer dikalangan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi dalam studi pendahuluan, tidak sedikit remaja yang bermain *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi awal yang telah peneliti lakukan pada tanggal 17 Oktober 2018 di MA Al-Hikmah Bandar Lampung, diperoleh gambaran regulasi diri dari beberapa peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung khususnya peserta didik kelas X. Adapun beberapa gambaran regulasi diri peserta didik yang belum memiliki regulasi diri yang baik terlihat dari beberapa peserta didik yang mengakui hampir setiap hari bermain *smartphone* untuk membuka media sosial mereka baik saat belajar di dalam ruang kelas maupun di luar ruang kelas tanpa memperhatikan keadaan yang seharusnya, kemudian mereka mengatakan saat melakukan hal itu mereka merasa senang. Mereka berdialog dengan teman atau hanya sekedar menulis perasaan yang sedang dirasakannya

pada saat itu di sebuah media sosial, banyak hal lain pula yang terjadi di dalam lingkungan sekolah yang sering kali didapati peserta didik yang sedang aktif menggunakan media sosial sering kurang memperdulikan keadaan teman sekitarnya akibat terlalu fokus dengan membalas dan melihat kegiatan tayangan yang ada di dunia maya. Hal ini juga akan menimbulkan rasa kecewa dari teman yang sedang di ajak bicara di kehidupan nyatanya, tidak jarang mereka harus mengulang kembali apa yang sudah dibicarakan untuk kedua kalinya dan dikhawatirkan juga akan berdampak terhadap kehidupan sosialnya. Gambaran intensitas penggunaan media sosialnya pun terlihat sering sekali mereka menggunakan *smartphone* nya saat di dalam kelas pada proses pembelajaran, kemudian saat jam istirahat, dan pada saat pulang sekolah dengan durasi yang cukup lama. Disinilah terlihat masalah peserta didik tidak dapat mengatur dan mengontrol perilakunya secara baik dengan cara kapan seharusnya melakukan kegiatan dengan tepat dan tidak tepat.

Hal ini dapat diperkuat dengan wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan guru bidang studi lainnya pada saat penulis melakukan pra penelitian, dapat disimpulkan bahwa para guru di MA Al-Hikmah Bandar Lampung banyak mendapati peserta didik yang sering bermain *smartphone* serta mengakses sosial media pada saat proses KBM sedang berlangsung. Dan upaya yang telah dilakukan hanya sebatas

menegur, menyita, *smartphone* peserta didik serta memanggil wali yang bersangkutan.¹⁶

Masalah gambaran regulasi diri yang belum baik yang dimiliki peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung ini merupakan masalah yang terbilang serius. Masalah ini perlu mendapatkan perhatian khusus dan mendapatkan pencegahan serta penanganan segera dari guru, terutama guru bimbingan dan konseling, karena sangat disayangkan apabila peserta didik di usia remaja belum bisa meregulasi dirinya dengan baik dalam hal pembelajaran.

Peserta didik sebagai sosok generasi penerus suatu bangsa hendaknya dapat mengontrol perilakunya sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Serta mampu mengatur waktu yang tepat untuk menggunakan *smartphone* sehingga tidak akan mengganggu terhadap konsentrasi proses belajarnya. Oleh sebab itu, regulasi diri dirasakan sangat diperlukan oleh seorang peserta didik yang menggunakan sosial media hanya untuk mencari perhatian, meluapkan perasaannya dengan cara menulis dan memposting sebuah status agar dibaca dan diberikan komentar oleh temannya. Hal tersebut mungkin dapat membantu mereka menghilangkan rasa bosan namun peserta didik perlu mengontrol kapan hal tersebut dapat dilakukan dan kapan tidak perlu dilakukan.

¹⁶ Wawancara dengan Guru BK kelas X , Ibu Rohati, S.Pd

Regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur, mengontrol, dan mengarahkan perilakunya sendiri.¹⁷ Perilaku yang dimaksud di sini ialah perilaku terhadap penggunaan media sosial. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik, cenderung akan mampu mengelolah dan mengontrol keadaan lingkungan yang dapat mengganggu lingkungan seseorang, begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki regulasi diri yang kurang baik cenderung tidak mampu mengontrol dan mengelolah keadaan dirinya di dalam norma-norma lingkungannya.

Maka regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target, dan ketika selesai pada pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses berjalan dengan maksimal dan tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya. Dukungan regulasi diri yang baik akan mendorong berbagai keberhasilan yang terjadi terutama bagi remaja dalam proses masa pertumbuhan dan perkembangan. Jantz mengatakan bahwa proses regulasi diri yang baik dapat meningkatkan prestasi remaja.¹⁸

Adapun tahapan pada proses regulasi diri diantaranya meliputi:

1. *Receiving*, merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan selayaknya relevan dan baik. Adanya informasi yang didapatkan membuat

¹⁷ Friedman, Howard S & schustack, Miriam W. *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern*. Edisi 3. Erlangga, 2006. Hal. 284

¹⁸ Shelly E Tailor, *Psikologi Sosial*, Edisi 12 (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009). Hal 143

individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek- aspek lainnya.

2. *Evaluating*, merupakan pengolahan informasi, ketika telah melewati tahap receiving. pada Proses evaluating terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (eksternal) tersebut dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya.
3. *Searching*, merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahapan evaluating individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut.
4. *Formulating*, merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien.
5. *Implementing*, adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang diinginkan.
6. *Assesing* adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Sedangkan pada aspek regulasi diri menurut Zimmerman meliputi aspek:

1. Metakognitif, merupakan bagian dari kemampuan individu ketika memikirkan untuk merancang atau merencanakan tindakan yang ingin dilakukan.
2. Motivasi, merupakan faktor penentu dalam melakukan tindakan ataupun sebagai serangkaian usaha yang mungkin berasal dari rangsangan luar ataupun berasal dari individu sendiri, motivasi bisa berupa hadiah ataupun hukuman.
3. Perilaku, merupakan tindakan yang dilakukan individu ketika telah menyeleksi dan menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat ataupun sesuai dengan tujuan yang diharapkan, semakin besar dan optimal usaha yang dikerahkan individu dalam melakukan suatu aktivitas maka akan meningkatkan regulasi individu itu tersebut.¹⁹

Regulasi diri yang baik akan berdampak pada masyarakat, karena individu dengan regulasi diri yang baik akan cenderung mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh norma, nilai dan hukum yang berlaku pada masyarakat dan dapat meredam konflik yang terjadi.

Berdasarkan dari pernyataan tersebut dapat kita simpulkan bahwa regulasi diri sangat memiliki peran penting terhadap terbentuknya perilaku dan tindakan peserta didik dalam suatu rencana yang akan dilakukannya,

¹⁹ Manab, Abdul. "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual." *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*, no. 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY (2016), Hal 7

oleh karena itu agar perencanaan dan hasil evaluasi yang telah direncanakan tersebut dapat berdampak positif maka diperlukannya regulasi diri yang baik.

Menurut Tubbs dan Mos menerangkan bahwa intensitas merupakan suatu momentum yang di pengaruhi oleh waktu. Intensitas yang dimaksud disini ialah intensitas penggunaan media sosial. Suatu momentum yang cenderung untuk diketahui dengan waktu tertentu. Intensitas dapat di lihat dengan mengetahui tingkatan frekuensi dan durasi yang nampak ketika melakukan suatu hal, Menurut depdiknas, frekuensi merupakan keseringan atau jumlah pemakaian suatu unsur dalam jangka waktu tertentu. Tingkatan frekuensi nampak pada ukuran berapa kali seorang dalam melakukan suatu kegiatan. Sedangkan durasi adalah lamanya suatu berlangsung, rentang waktu. Durasi nampak pada seberapa lama seorang dalam melakukan suatu kegiatan dan tingkatan pada intensitas dapat muncul dari banyaknya stimulus fisik yang diterima. Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya.²⁰ Intens dapat berarti kuat, tinggi, rendah. Karena saat ini dapat kita lihat setiap harinya seseorang sangat intens menggunakan media sosial, segala sesuatu yang ingin kita ketahui dapat dengan cepat kita lihat. Begitu juga keadaan yang ada di lingkungan MA Al-Hikmah Bandar Lampung khususnya peserta didik kelas X, hampir setiap waktu mereka menggunakan *smartphone* nya untuk mengakses media sosial mereka dari mulai *chatting* dengan teman,

²⁰ Syafrida, Rina. "Regulasi Diri Dan Intensitas Penggunaan Smartphone." *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 8, no. 2 (2014), Hal 63.

membuat status, mengupload foto dan video, menonton tayangan yang sedang *viral* sesuai dengan keinginan mereka.

Berdasarkan dari penjabaran di atas maka peneliti ingin melihat dan mengetahui adakah **“Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan, maka identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah:

1. Gambaran regulasi diri yang dimiliki peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.
2. Intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

C. Batasan Masaalah

Agar peneliti lebih terfokus maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian yang dilakukan akan dibatasi pada Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Adakah hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Permasalahan tersebut maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas x di ma al-hikmah bandar lampung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua manfaat, yaitu: manfaat teoritis dan manfaat praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis. Kegunaan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah, sebagai bahan pengetahuan dalam bimbingan dan konseling untuk menjelaskan fenomena psikologis yaitu mengenai hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik yang didapati memiliki tingkat penggunaan media sosial yang sangat tinggi.

b. Bagi Peserta Didik

Agar dapat memahami bagaimana regulasi diri yang baik, serta bagai mana proses regulasi diri itu dapat mempengaruhi seseorang sehingga peserta didik akan mampu memiliki regulasi diri yang baik.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian lain dengan memperluas dan memperdalam lingkup penelitian yang berkenaan dengan hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri (*self regulation*) berasal dari kata *self* yang berarti diri dan *regulation* yang berarti pengaturan, jadi *self regulation* adalah pengaturan diri. Regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur kecapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.¹

Zimmarman mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses yang dilakukan seseorang dalam mengaktifkan dan memelihara pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan personal.²

Winne menjelaskan bahwa regulasi diri atau pengaturan diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu, dalam hal ini ialah tujuan belajar. Zimmerman berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik

¹ Friedman, Howard S & schustack, Miriam W. *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern*. Edisi 3. Erlangga, 2006. Hal 284

²Aftina Nurul Husna, Frieda N.R.Hidayati dan Jati Ariati “Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi” *Jurnal Psikologi Undip vol.13 No. 1* (Semarang, April 2004), Hal 51

pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognisi, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Dalam hal ini tujuan yang dimaksud bersifat umum, misalnya tujuan dalam belajar.³

Di sisi lain, Bandura menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. *Self regulation* merupakan kemampuan diri untuk mengatur perilaku dan tindakan, serta sebagai daya penggerak utama kepribadian manusia. Seseorang harus mampu mengatur perilaku sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Manajemen waktu dan mengontrol perilaku sehingga tujuan yang hendak dicapai dapat dioptimalkan dengan baik.⁴

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengarahkan, merencanakan, dan mengatur perilaku dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan dengan strategi tertentu meliputi metakognitif, motivasi dan perilaku agar apa yang kita lakukan sesuai dengan tujuan.

³ *Ibid.*, Hal 51

⁴ Istriyanti, Ni Luh Arick &, and Nicholas Simarmata. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Perencanaan Karir Pada Remaja Putri Bali." *Jurnal Psikologi Udaya* 1, no. 2 (2014), Hal 301.

2. Tahapan Regulasi Diri

Pada ilmu psikologi sebenarnya akar dari teori regulasi diri adalah teori Albert Bandura yaitu teori sosial kognitif. Teori sosial kognitif Bandura mengemukakan bahwa kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku, dan lingkungan. Kontrol atas berbagai rangsangan dari luar dinamakan regulasi diri. Tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu, ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tahapan regulasi diantaranya yaitu:

a. *Receiving*

Merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan selayaknya relevan dan baik. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek-aspek lainnya. Misalnya pada anak dalam tahap bermain dimana anak akan mendapatkan tantangan dari permainan tersebut serta dapat dinilai apakah anak dapat menyelesaikan dan ini akan berdampak pada regulasi diri anak pada tahapan penerimaan informasi.

b. *Evaluating*

Merupakan pengolahan informasi, ketika telah melewati tahap receiving. Pada proses *evaluating* terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (eksternal) tersebut dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya. *Evaluating* merupakan tahapan penting dalam proses regulasi diri karena dalam tahapan ini individu akan mengumpulkan hasil informasi dan melihat perbedaan pada lingkungan luar yang akan menjadi sumbangan paling besar pada proses tindakan yang akan diambil nantinya

c. *Searching*

Merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahapan *evaluating* individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut. Pencarian solusi atas masalah yang didapatkan individu sebaiknya mempresepsikan terlebih dahulu masalah tersebut terhadap dirinya kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat, serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan ketika melakukan tindakan.

d. *Formulating*

merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien. Pedoman pada tahapan ini biasanya menggunakan teknologi yang digunakan pendidik untuk memacu regulasi diri siswa untuk lebih maksimal dalam menetapkan tujuan. Penetapan tujuan adalah komponen yang penting dalam tahapan regulasi diri, dalam penetapan tujuan jangka panjang maka ada pula sub bagian yang disebut tujuan jangka pendek yang berguna untuk memantau seberapa besar kemajuan yang berhasil diraih, serta berguna juga untuk menyesuaikan strategi apa yang dapat diterapkan untuk menjadi kunci utama agar dapat meraih keberhasilan yang lebih baik.

e. *Implementing*

adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang terlalu tinggi biasanya tidak menjamin pencapaian yang maksimal dikarenakan oleh berbagai faktor yang menjadi penghambat, maka dalam tahapan *implementing*, individu selayaknya menyadari

bahwa kegagalan regulasi diri pada tahapan ini adalah sesuatu yang biasanya terjadi.

f. *Assesing*

adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang ingin dikelola biasanya mengalami pergeseran nilai, akan tetapi pergeseran nilai tujuan dapat diatasi dengan lebih memantapkan prioritas tujuan. Penilaian tentang seberapa maksimal tindakan yang dilakukan akan memberikan efek ketika melakukan tindakan selanjutnya, *assesing* adalah bagian dari proses intropeksi diri individu dan dapat berefek juga pada penilaian diri tentang seberapa besar kontribusi perilaku yang telah dilakukan.⁵

3. Aspek-aspek Regulasi diri

Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek:

a. Metakognitif

Metakognitif merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

⁵ Manab, Abdul. "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual." *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*, no. 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY (2016), Hal 7

b. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.⁶

Menurut Bandura, menjelaskan bahwa aspek-aspek *self regulation* terdiri dari 6 aspek, yaitu:

- a. Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*Self-Determined standard and Goals*)

Sebagaimana manusia yang mengatur diri, cenderung memiliki standar-standar yang umum bagi perilaku. Standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa dalam situasi spesifik. Membuat tujuan-tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku seseorang. Memenuhi standar-standar dan meraih tujuan-tujuan yang memberi kepuasan (*self-satisfaction*), meningkatkan *self-efficacy*, dan memacu seseorang untuk meraih lebih besar lagi.

⁶ Chairani, Lisyia & Subandi M.A, Op. Cit. Hal 22

b. Pengaturan Emosi (*Emosional Regulated*)

Yaitu selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan seperti amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menghasilkan respon yang kontraprosuktif, pengaturan emosi yang efektif sering melibatkan 2 cabang.

c. Instruksi Diri (*Self-intruuction*)

Instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan sesuatu yang kompleks, kmemberi sarana untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan.

d. Monitoring Diri (*Self Monitoring*)

Bagian penting selanjutnya adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu atau sebuah observasi diri. Agar membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang penting, seseorang harus sadar tentang seberapa baik yang sedang dilakukan. Dan membuat kemajuan kearah tujuan-tujuan tertentu, lebih mungkin melanjutkan usaha-usaha.

e. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Setiap apa yang kita lakukan dimanapun kita berada perilaku kita akan dinilai oleh orang lain, meski demikian agar seseorang mampu mengatur dirinya sendiri seseorang harus bisa menilai perilakunya sendiri dengan kata lain seseorang itu akan melakukan evaluasi.

f. Kontingensi yang ditetapkan diri sendiri (*Self-imposed Contingencies*)

Ketika seseorang menyelesaikan sesuatu yang telah dirancang sebelumnya, khususnya jika tugas tersebut rumit dan menantang seseorang itu akan merasa bangga pada dirinya sendiri dan memuji dirinya atas keberhasilan yang dia capai. Sebaliknya ketika gagal menyelesaikan sebuah tugas, seseorang akan merasa tidak senang dengan performanya sendiri, merasa menyesal atau malu, oleh karena itu penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai suatu perilaku itu sangat penting.⁷

Berdasarkan hasil uraian di atas pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman yaitu, metakognitif, motivasi, dan perilaku. Peserta didik yang diasumsikan termasuk kategori *self regulated* adalah peserta didik yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilakunya. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

⁷ Chilmiiyyatul Musyrifah, "Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) dalam Meningkatkan Self Regulation Siswa" *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan* (Surabaya: UIN Sunan ampel, 2016). Hal 20

4. Faktor-faktor Regulasi Diri

Untuk mengetahui berbagai macam hal yang dapat melatarbelakangi regulasi diri dapat terjadi, Feist & Feist dalam buku teori kepribadian menyebutkan ada dua faktor yang menyebabkan regulasi diri itu terjadi pada individu, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal regulasi diri menurut Bandura menyebutkan tiga kebutuhan, yaitu:

a. Observasi Diri

Performa itu harus diperhatikan oleh seseorang dalam observasi diri, walaupun perhatian tersebut belum tentu tuntas dan akurat. Sehingga seseorang harus selektif terhadap beberapa aspek perilakunya. Dengan observasi diri, seseorang akan tahu tentang seberapa besar dan sedikitnya perubahan kemajuan dalam dirinya. Hal ini mencakup nilai kualitas dan kuantitas.

b. Proses Penilaian

Proses penilaian akan membantu seseorang dalam meregulasi perilaku seseorang melalui proses mediasi kognitif. Seseorang tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya secara selektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakannya yang dia buat untuk dirinya sendiri. Seseorang bisa membandingkan hasil yang ia peroleh dengan hasil yang diperoleh orang lain

dengan standart pribadi, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan atribusi pada penampilan.

c. Reaksi Diri

Manusia memiliki standar performa untuk menilai dirinya. Reaksi diri merupakan respon negative maupun positif terhadap hasil pencapaian. Manusia menciptakan inisiatif tindakannya melalui penguatan diri (*reward*) dan hukuman diri (*punishment*).⁸

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri ada dua bagian, yaitu:

a. Standart untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri.

Standar ini muncul tidak hanya dari dorongan internal, tetapi faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standar individual yang digunakan untuk evaluasi. Untuk prinsip dasar, peran orang tua sangat penting dalam mempengaruhi standar personal anak. Pola asuh dan pendidikan yang nantinya akan membentuk kualitas dan potensi anak untuk mengembangkan dirinya. Jadi, ada hubungan sebab akibat dari faktor personal seseorang dengan dorongan dari lingkungan yang memiliki peran.

⁸ Jess Feist Dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Ed. 7* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010). Hal 220-222

- b. Menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan (*reinforcement*).

Reward akan diberikan setelah menyelesaikan tujuan tertentu. Selain itu, dukungan lingkungan berupa sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang didapat setelah menyelesaikan sebagian tujuan.⁹

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual.¹⁰ Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia.

Media sosial atau *social media* yang dikenal juga dengan jejaring sosial merupakan bagian dari media baru. Jelas kiranya bahwa muatan interaktif dalam media baru sangatlah tinggi. Media sosial, dikutip dari Wikipedia, didefinisikan sebagai sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia

⁹ *Ibid.*, Hal 219-220

¹⁰ Anang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia" *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Tulungagung* (2016), Hal 142

virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia.

Media sosial merupakan alat bantu untuk berkomunikasi dengan berbagai pihak di belahan dunia dengan menggunakan koneksi internet. Menurut Boyd dan Ellison media sosial adalah alatperantara berbasis web yang memungkinkan individu membuat profil pribadi, melihat, dan memasuki profil orang-orang yang terdaftar dalam koneksi mereka.¹¹

Lenhart dkk menunjukkan bahwa 93 persen pengguna media sosial adalah remaja dengan rentang usia 12 hingga 17 tahun. Kementerian KOMINFO melakukan survei terhadap 400 responden dengan rentang usia 10-19 tahun pada tahun 2014. Hasil survei menunjukkan bahwa 79,5 persen responden adalah pengguna internet. Motivasi utama mereka dalam penggunaan media sosial adalah untuk berkomunikasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan remaja merupakan pengguna aktif media sosial di Indonesia.

Media sosial adalah alat perantara yang membantu individu untuk berkomunikasi dengan berbagai pihak di belahan dunia. Tujuan interaksi dalam media sosial sama dengan interaksi sosial dalam kehidupan nyata, yaitu membuat lingkaran pertemanan untuk membangun jaringan sosial terhadap orang lain atau komunitas tertentu, namun secara tidak langsung atau *non-face to face*.

¹¹ Cicillia Sendy Setya Ardari, “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal”, Yogyakarta, 2016, Hal 11

Peneliti menyimpulkan bahwa media sosial merupakan alat perantara berbasis web untuk berinteraksi dengan orang lain di berbagai belahan dunia dengan komputer dan *smartphone* sehingga terjalin percakapan secara tidak langsung (*non-face to face*) atau maya.

2. Macam-macam Media Sosial

a. Proyek kolaborasi (*Collaborative projects*)

Proyek kolaborasi merupakan bentuk demokrasi dari media sosial di mana banyak pengguna internet dapat berkolaborasi untuk menambahkan, mengubah, ataupun menghapus informasi dalam *wiki*, yaitu situs yang menyediakan layanan bagi pengguna atau pembaca untuk melakukan perubahan-perubahan tersebut. Contoh dari bentuk proyek kolaborasi adalah wikipedia. Sebuah ensiklopedia online yang menyediakan beragam informasi dalam berbagai bahasa.

b. Blog (*Blogs*)

Blog merupakan salah satu bentuk media sosial terlama yang memperbolehkan penggunanya menulis entri baru berdasarkan urutan waktu penulisan. Blog telah digunakan oleh banyak orang dan memiliki fungsi yang beragam untuk masyarakat. Dari sekedar media untuk menyalurkan pengalaman sehari-hari atau yang sering juga disebut sebagai *diary* sampai sebagai media berbagi informasi dan bahkan sebagai media jual beli. Contoh blog salah satunya adalah *Wordpress*.

c. Konten Komunitas (*Content Community*)

Konten Komunitas adalah media sosial yang tujuan utamanya untuk menampung konten dari pengguna dan membaginya ke pengguna lainnya. Contoh dari media ini adalah *YouTube* untuk berbagi video, *SlideShare* untuk berbagi file presentasi, *Flickr* untuk berbagi file gambar, dan lain sebagainya.

d. Dunia Game Virtual (*Virtual Game Worlds*)

Dunia Game Virtual tentu berkaitan dengan Game Online di mana pemain memiliki profil dan karakter sendiri di dunia game tersebut. Karakter mereka dapat berkomunikasi dengan karakter pemain lainnya dan melakukan aktivitas dalam game tersebut bersama-sama. Contoh dari dunia game virtual adalah game online seperti *World of Warcraft*, *Watch Dogs*, dan *Need For Speed*.

e. Dunia Sosial Virtual (*Virtual Social Worlds*)

Dunia Sosial Virtual hampir sama dengan Dunia Game Virtual hanya saja dengan tujuan murni untuk membangun “kehidupan” lain di luar kehidupan nyata, dengan aspek yang sama seperti dunia nyata hanya saja pengguna dapat berperan sebagai orang lain. Contoh dari dunia sosial virtual adalah *Second Life*.

f. Situs Jejaring Sosial (*Social Networking Sites*)

Situs jejaring sosial adalah tempat di mana setiap pengguna memiliki profil yang berisi informasi pribadi (seperti Tanggal lahir, Alamat, Jenis kelamin) dan dapat berkomunikasi dengan pengguna

lainnya melalui profil tersebut. Antar pengguna juga dapat melakukan *chatting* atau mengirim pesan teks, gambar, suara, maupun video. Pada situs tertentu, pengguna juga dapat mengikuti kegiatan keseharian dari teman-teman profil mereka melalui *status update* yang memberikan opsi kepada pengguna untuk membagi pengalaman keseharian mereka kepada teman-temannya. Contoh dari media sosial ini adalah *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Friendster*, dan *MySpace*.¹²

3. Pengertian Intensitas Penggunaan

Sax mendefinisikan intensitas sebagai kedalaman atau kekuatan sikap terhadap sesuatu. Wulandari menjelaskan bahwa kata intensitas mengacu pada penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas tertentu (durasi) dengan jumlah ulangan tertentu dalam jangka waktu tertentu (frekuensi). Menurut Salim arti kata penggunaan adalah proses menggunakan sesuatu.

Peneliti menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan merupakan tingkat kedalaman dan kekuatan sikap (mutu) dalam menggunakan atau memanfaatkan fasilitas-fasilitas media sosial dengan memperhatikan durasi waktu (dalam satuan ukur jam) dan jumlah ulangan/frekuensi (dalam kurun waktu satu hari).

¹² Nasrullah, Rulli. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi* (Bandung : Simbiosis Rekatama Media. 2015). Hal 48

4. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Ajzen dalam jurnal Frisnawari, mengemukakan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut:

a. Perhatian

Intensitas perhatian yang dimaksud ialah seberapa besar penghayatan, ketertarikan individu terhadap objek tertentu, dan motif yang menjadikan target perilaku terhadap pemakaian media sosial.

b. Waktu

Sekala pengukuran intensitas waktu dapat diukur melalui durasi dan frekuensi penggunaan media sosial itu sendiri. Durasi merupakan kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target (lamanya selang waktu dalam satuan jam). Sedangkan Frekuensi merupakan banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target (dalam kurun waktu satu hari).

c. Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan oleh seseorang pada saat menggunakan media sosial ada yang baik dan ada pula yang tidak, tergantung dari individu itu sendiri. Intensitas kegiatan yang dimaksud di sini adalah seberapa besar seseorang membangun komunikasi sosial, melakukan korespondensi serta bagaimana upaya untuk

membangun hubungan yang lebih intens dengan teman media sosial.¹³

Andarwati dan Sankarto dalam jurnal perpustakaan dan pertanian menyatakan bahwa intensitas hanya mengacu pada :

- a. Frekuensi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per hari, per minggu, atau per bulan).
- b. Durasi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per menit atau per jam).¹⁴

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti memilih aspek-aspek menurut Ajzen dalam jurnal Frisnawari yaitu, intensitas perhatian, waktu, dan kegiatan.

5. Dampak Media Sosial

a. Dampak Positif

Adapun dampak positif pengguna media sosial bagi peserta didik sebagai berikut:

- 1) Peserta didik dapat belajar mengembangkan keterampilan teknis dan sosial yang sangat di butuhkan di zaman digital seperti sekarang ini. Mereka akan belajar bagaimana cara beradaptasi, bersosialisasi dengan masyarakat sosial dan mengelola jaringan pertemanan.

¹³ Frisnawari, A. "Hubungan antara intensitas menonton reality show dengan kecenderungan perilaku prososial pada remaja" *Jurnal Empathy*. Vol. 1, No. 1. (2012).

¹⁴ Andarwati, S.R & Sankarto, B.S. "Pemenuhan kepuasan penggunaan internet oleh peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor" *Jurnal Perpustakaan Pertanian*. Vol. 14, Nomor 1. (2005) Hal 9

- 2) Memperluas jaringan pertemanan, peserta didik akan menjadi lebih mudah berteman dengan orang lain di seluruh dunia, meski sebagian besar diantaranya belum pernah mereka temui secara langsung.
- 3) Menambah wawasan peserta didik tentang berita atau kabar yang sedang banyak dibicarakan untuk bidang pendidikan, kebudayaan, dan lain-lain.
- 4) Sebagai media dakwah dan diskusi. Di media sosial peserta didik dapat bergabung dengan berbagai komunitas yang ada.
- 5) Peserta didik dapat bertukar pikiran dan belajar dari perkataan orang, sehingga lebih tanggap dan komunikatif terhadap sekitarnya.
- 6) Dapat digunakan sebagai media pembelajaran di bidang pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa media sosial memiliki dampak positif bagi penggunanya, terutama bagi peserta didik. Dengan media sosial peserta didik bisa menambah ilmunya atau mencari informasi yang berkaitan dengan pendidikan. Selain itu media sosial juga bisa menambah pertemanan dengan orang lain.

b. Dampak Negatif

Adapun dampak negatif pengguna media sosial bagi peserta didik sebagai berikut:

- 1) Berkurangnya waktu belajar, terlalu lama bermain media sosial akan mengurangi jatah waktu belajar.
- 2) Mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar handphone maupun komputer atau laptop dapat mengganggu kesehatan mata.
- 3) Peserta didik menjadi mudah malas, tidak mengerjakan tugas karena selalu ingin tahu status teman-temannya. Sehingga lebih banyak waktu yang terbuang sia-sia untuk hal yang kurang bermanfaat, contohnya chatting, yang akan berpengaruh terhadap minat belajar.
- 4) Kurangnya sosialisasi dengan lingkungan. Ini dampak terlalu sering dan terlalu lama bermain media sosial. Hal ini cukup menghawatirkan perkembangan kehidupan sosial peserta didik. Mereka yang seharusnya belajar sosialisasi dengan lingkungan justru lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya.
- 5) Memicu terjadinya aksi pornografi dan pelanggaran asusila. Mudah sekali pengguna media sosial menemukan sesuatu yang berbau seks, karena hal itu banyak dicari di internet.
- 6) Banyak terjadi kriminalitas oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab. Contohnya kasus penculikan yang diawali

dengan pengenalan seseorang yang tidak dikenalnya, penipuan, pembunuhan dan lainnya.

- 7) Menghamburkan uang. Peserta didik dapat menghabiskan uangnya untuk membeli paketan internet atau online berjam-jam di warnet.

Selain memiliki dampak positif, media sosial juga mempunyai dampak negatif bagi peserta didik yang menyalah gunakan. Dampak negatif yang telah disebutkan di atas, pastinya akan berpengaruh bagi peserta didik yang tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial.¹⁵

C. Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial

Dalam kehidupan sehari-hari, tentunya kita banyak menemukan kejadian dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan sosial. Sebagai manusia kita tidak mampu membendung dan mengendalikan lingkungan sekitar kita karena amatlah sangat luas cakupannya. Seiring dengan perkembangan saat ini, yang dapat kita lakukan menjalani kehidupan kita namun tetap berada pada jalur dan koridor yang sesuai dengan norma agama dan aturan negara. Regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur, mengontrol, dan mengarahkan perilakunya sendiri.¹⁶ Perilaku yang dimaksud disini salah satunya ialah perilaku kita terhadap perkembangan teknologi canggih masa kini seperti penggunaan pada situs-

¹⁵Khairuni, Nisa. "Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak." *Jurnal Edukasi* Vol 2, no.1, Hal 99–100

¹⁶ Friedman, Howard S & schustack, Miriam W. *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern*. Edisi 3. Erlangga, 2006. Hal. 284

situs media sosial. Karena dengan adanya regulasi diri yang baik maka seseorang akan mampu mengatur dirinya, perilakunya terhadap keadaan yang sedang berkembang di sekitarnya.

Pada umumnya, media sosial ini memberikan layanan untuk mempermudah alat komunikasi baik antara sesama teman, maupun keluarga untuk menambah sosialisasi dan menambah kedekatan. Namun terlebih lagi kita dapat melihat dampak dari media sosial itu, yaitu ada positif dan negatifnya maka diharapkan adanya pengaturan diri terhadap penggunaannya amatlah sangat penting.

Regulasi diri memiliki peranan penting terhadap terbentuknya perilaku dan tindakan seseorang dalam suatu rencana yang akan dilakukannya. Oleh karena itu agar perencanaan dan hasil evaluasi yang telah di rencanakan tersebut dapat berdampak positif, maka diperlukannya regulasi diri yang baik dari diri individu termasuk peserta didik yang mana ketika belajar di dalam kelas harus mampu untuk mengatur kapan penggunaan media sosial. Seberapa besar frekuensi perhatiannya terhadap media sosial tersebut sehingga mampu untuk menyesuaikan diri ketika berada dilingkungan nyata sekira tempat tinggalnya. Artinya jangan sampai terjadi sikap mengabaikan lawan bicara yang ada di depan mata karena lebih fokus terhadap teman yang ada di kontak media sosial saja, terlebih lagi untuk peserta didik yang mana merupakan harapan orang tua untuk generasi penerus bangsa.

Dalam penggunaan media sosial ini pengguna dituntut untuk mampu mengatur dirinya sendiri dalam berbagai hal. Karena diawatirkan penggunaan media sosial ini akan lebih cenderung kepada hal-hal yang negatif, oleh karena itu intensitas penggunaannya pun harus dapat di atur sebaik-baiknya seperti intensitas waktu pemakaian, daya penghayatan, frekuensi penggunaan bahkan jeda waktu penggunaan sekalipun agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti pengaruh buruk terhadap lingkungan sosial, tingkat akademik maupun terhadap sisi psikologis dan kesehatan.

Regulasi diri dapat dikatakan baik apabila seseorang tersebut mampu untuk mengatur dirinya terhadap penggunaan yang positif, begitu juga sebaliknya. Hal ini terjadi dengan adanya kemauan dan kehendak seseorang tersebut untuk berbuat. Begitu juga terhadap penggunaan media sosial, intensitas media sosial ini dapat menjadi baik ketika regulasi diri yang positif lebih mendominasi dari pada regulasi diri yang negatif. Fenomena penggunaan media sosial yang tidak tepat pada dasarnya bisa dihindari dengan menerapkan mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Seperti yang dinyatakan oleh Alsa dalam jurnal psikologi menyatakan bahwa “regulasi diri atau kemampuan mengontrol perilaku sendiri merupakan salah satu sekian penggerak utama kepribadian manusia”.¹⁷ Oleh karena itu agar terhindarnya terhadap penggunaan media sosial yang tidak baik maka

¹⁷ Susetyo, Yuli Fajar, and Amitya Kumara. “Orientasi Tujuan , Atribusi Penyebab , Dan Belajar Berdasarkan Regulasi Diri.” *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 95–111. Diakses pada tanggal 10 Februari 2019

regulasi diri yang baik sangatlah penting. Sehingga dengan adanya regulasi diri yang baik ini, maka akan baik pula terhadap penggunaan media sosial yang akan digunakan. Begitu pula dalam kehidupan belajarnya sehari-hari maka peserta didik akan mampu untuk mencapai prestasi dalam pembelajarannya secara optimal selama menjalin proses pendidikannya.

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu: Skripsi oleh peneliti yang bernama Annisa Anggrayani Nurjanah dengan judul Hubungan Regulasi Diri (*Self Regulation*) dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMAN 01 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017 mengetahui bahwa Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi penelitian 280 dan sampel sebanyak 70 siswa yang di ambil dengan teknik *rondom sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan skala perencanaan karir model skala *likert*. Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karir siswa, yang diperoleh nilai $(0,558) > (0,235)$ dengan koefisien determinasi sebesar 31,1 % regulasi diri mempengaruhi perencanaan karir dan 68,9 % dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya yang tidak diteliti.¹⁸

¹⁸ Annisa Anggrayani Nurjanah “*Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMAN 01 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017*” (Skripsi Mahasiswa BK Universitas Lampung 2017), Hal 83

Berikutnya Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Rina Syafrida dengan judul *Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Keterampilan Sosial* “Jurnal Pendidikan Usia Dini” Volume 8 Edisi 2 Tahun 2014 mengetahui bahwa Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap keterampilan sosial, pengaruh regulasi diri terhadap keterampilan sosial dan pengaruh regulasi diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone*. Variable penelitian yaitu: Intensitas penggunaan *smartphone* (X1), Regulasi diri (X2) dan keterampilan sosial (X3). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode survey dan teknik analisis jalur. Sampel populasi adalah kelas III SDS, Kelurahan Jatisampurna Bekasi sebanyak 50 anak. Hasil penelitian menunjukkan intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh langsung positif terhadap keterampilan sosial. Regulasi diri berpengaruh langsung positif keterampilan sosial. Regulasi diri berpengaruh langsung positif terhadap intensitas penggunaan *smartphone*.¹⁹

Penelitian selanjutnya yaitu skripsi oleh peneliti Izka Aniyatul Manfaati Sifa dengan judul *Hubungan Regulasi Diri dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Siswa SMK Jaya Wisata Semarang* mengetahui bahwa Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang. Populasi meliputi seluruh siswa SMK kelas X, XI, XII yang

¹⁹ Syafrida, Rina. “Regulasi Diri Dan Intensitas Penggunaan Smartphone.” *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 8, no. 2 (2014), Hal 359

berusia 15-18 tahun dan memiliki *smartphone* pribadi, memiliki aplikasi *Instagram*, dan aktif menggunakan media sosial berjumlah 124 siswa. Sampel sejumlah 89 siswa diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Regulasi Diri (38 aitem valid; $\alpha = 0,93$) dan Skala Adiksi Media Sosial *Instagram* (37 aitem valid; $\alpha = 0,94$). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram*, dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,231$ dan taraf signifikansi 0,029 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah adiksi media sosial *Instagram*, begitu juga sebaliknya. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% terhadap adiksi media sosial *Instagram*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi siswa, orangtua, dan sekolah maupun referensi pendukung bagi peneliti selanjutnya.²⁰

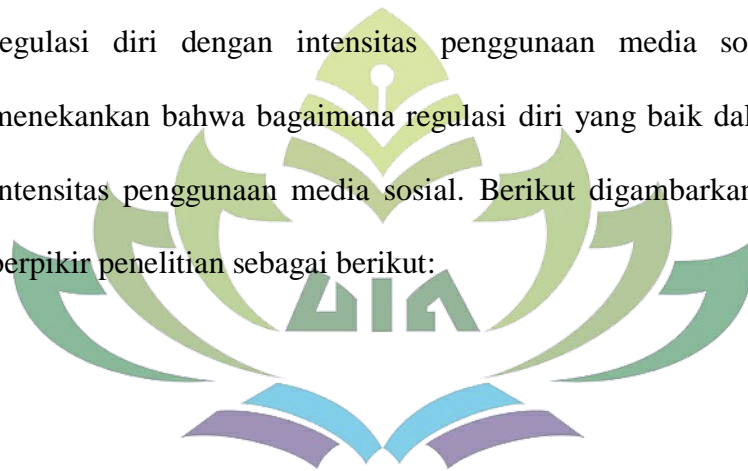
Berdasarkan penelitian-penelitian diatas, penelitian ini memiliki kesamaan dan perbedaan yang telah dilakukan. Kesamaan dari ketiga penelitian yang relevan tersebut dengan penelitian yang di lakukan penulis terletak pada variabel X yaitu hubungan regulasi diri sedangkan perbedaan ketiga penelitian yang relevan tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel Y yaitu jenis perilaku yang akan dihubungkan. Adapun jenis perilaku yang peneliti lakukan adalah intensitas penggunaan media sosial.

²⁰ Aniyatul, Izka, Manfaati Sifa, and Dian Ratna & Sawitri. "Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial." *Jurnal Empati* 7, no. April (2018), Hal 81

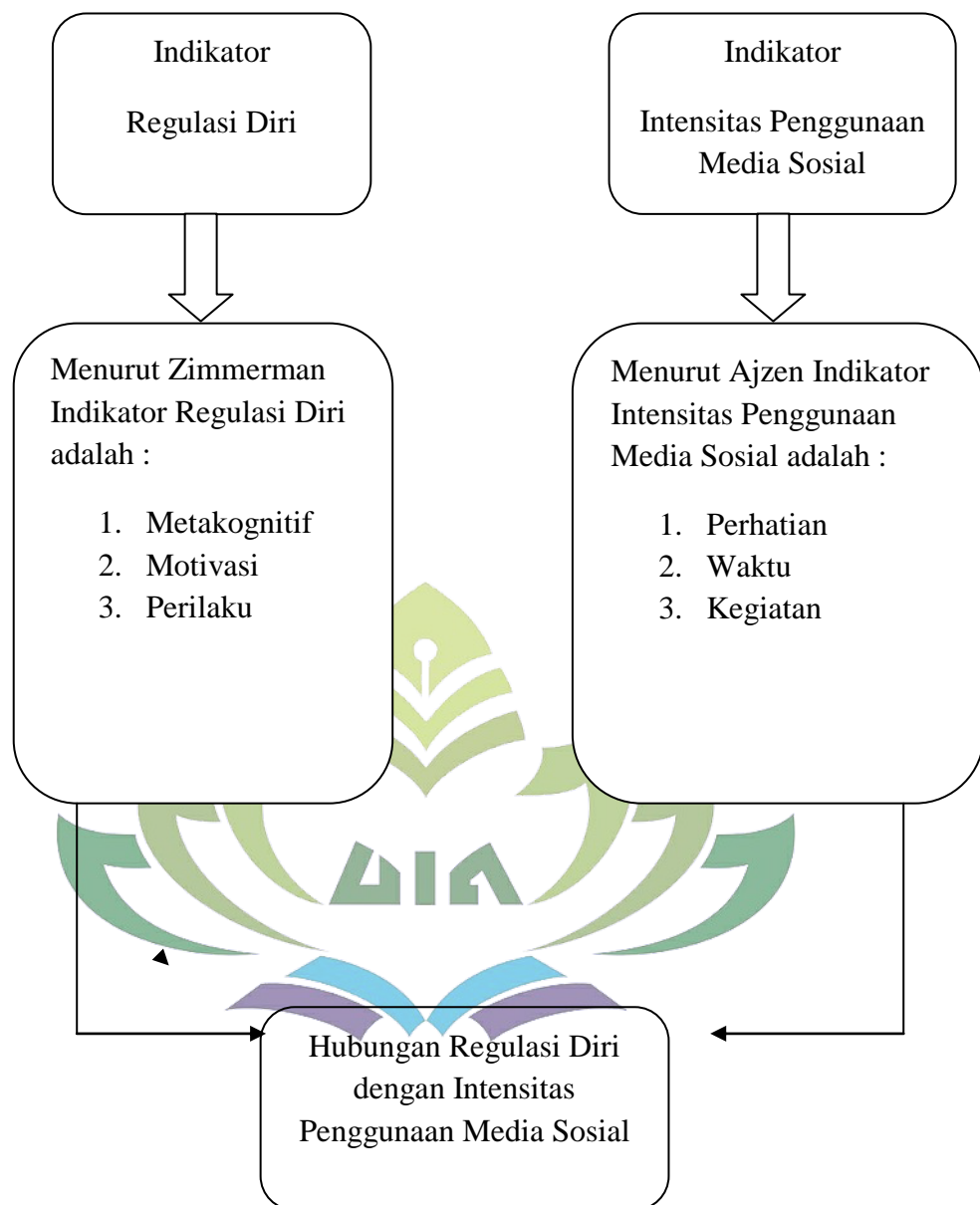
E. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono, kerangka berfikir adalah sintesa dari berbagai teori dan hasil penelitian yang menunjukkan lingkup suatu variable atau lebih yang diteliti, perbandingan nilai satu variable atau lebih pada sampel atau waktu yang berbeda, hubungan dua variable atau lebih, perbandingan pengaruh antar variable pada sampel yang berbeda dan bentuk hubungan structural.²¹

Dalam penelitian ini peneliti akan melihat adakah hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial seseorang, menekankan bahwa bagaimana regulasi diri yang baik dalam mengontrol intensitas penggunaan media sosial. Berikut digambarkan alur kerangka berpikir penelitian sebagai berikut:



²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta, Bandung, 2016, Hal 60



Gambar 1
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.²² Hipotesis penelitian yang diajukan peneliti adalah Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang diajukan maka :

Ha : Adanya Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Ho : Tidak adanya Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

²² *Ibid.* Hal 96

BAB III

METODE PENELITIAN

Sebelum peneliti mengemukakan metode penelitian yang akan digunakan dalam penulisan skripsi, maka peneliti terlebih dahulu akan menjelaskan definisi metode penelitian. Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.¹

Terdapat dua jenis metode penelitian yaitu kualitatif dan kuantitatif, masing-masing jenis metode penelitian tersebut memiliki ciri khas yang berbeda sehingga penggunaan metode penelitiannya harus disesuaikan dengan kebutuhan peneliti.

A. Jenis Penelitian

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, terdapat dua jenis metode penelitian yaitu kualitatif dan kuantitatif, sehingga jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.² Dengan data-data numerikal atau angka yang diolah peneliti menganalisisnya dengan menggunakan metode statistika. Setelah peneliti memperoleh hasilnya, akan lebih baik jika disertai dengan grafik, table, bagan, gambar atau tampilan lainnya.

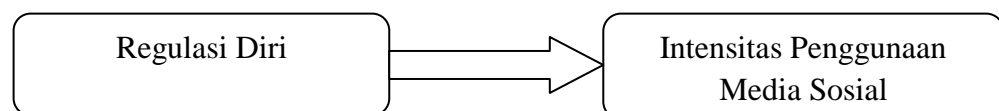
¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfa Beta, 2012), Hal 7

²Ibid, Hal 7

Pendekatan kuantitatif ini menggunakan jenis kuantitatif korelasional. Menurut Arikunto, “Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui hubungan antara dua variable atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan/manipulasi terhadap data yang sudah ada”.³ Berdasarkan definisi tersebut maka penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi, karena penelitian ini menghubungkan dua variable yaitu variable X (Regulasi Diri) dengan variable Y (Intensitas Penggunaan Media Sosial).

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi dan ditarik kesimpulannya. Secara teoritis, dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek lain.⁴ Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).



Gambar II
Variabel Penelitian

³Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta, Rineka Cipta: 2010) Hal 4

⁴ Sugiyono, *Op. Cit.*, Hal 38

C. Definisi Oprasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional digunakan untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah:

Tabel 1
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Hasil Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas (X) adalah regulasi diri	regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengarahkan, merencanakan, dan mengatur perilaku dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan dengan strategi tertentu	<ul style="list-style-type: none"> • Metakognitif meliputi: merencanakan, mengendalikan, mengevaluasi • Motivasi meliputi: dorongan dan usaha yang dilakukan • Perilaku meliputi: verbal non verbal dan tingkah laku selektif 	Skala penelitian regulasi diri responden yaitu kategori: 55 – 80 (tinggi), 28 – 57 (sedang), 0 – 27 (rendah)	Menggunakan angket regulasi diri sejumlah 20 item dengan skor sebagai berikut : 1 = Sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = kurang setuju, 4 = setuju, 5 = sangat setuju	Nominal
2	Variabel terikat (Y) adalah intensitas penggunaan media	intensitas penggunaan merupakan tingkat kedalaman dan kekuatan sikap (mutu)	<ul style="list-style-type: none"> • Perhatian meliputi: penghayatan, ketertarikan individu pada objek, 	Skala penelitian intensitas penggunaan media sosial responden	Menggunakan angket intensitas penggunaan media sosial sejumlah 26 item dengan	Nominal

	sosial	dalam menggunakan atau memanfaatkan fasilitas-fasilitas media sosial	motif <ul style="list-style-type: none"> • Waktu meliputi: frekuensi dan durasi • Kegiatan meliputi: membangun komunikasi sosial, melakukan korespondensi, upaya untuk membangun hubungan lebih intens 	yaitu kategori : 71 – 104 (tinggi), 36 – 70 (sedang), 0 – 35 (rendah)	skor sebagai berikut : 1 = Sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = kurang setuju, 4 = setuju, 5 = sangat setuju	
--	--------	--	--	--	--	--

D. Populasi, Sampel, dan Teknik sampling

1. Populasi

Menurut Arikunto "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian".⁵ Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan.

Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X MA Al-Hikmah Bandar Lampung yang berjumlah 103 peserta didik yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

⁵ Suharsimi, Arikunto, Op. Cit., Hal 173

Tabel 2
Populasi Penelitian

NO.	PD KELAS X	JENIS PENELITIAN		JUMLAH
		LAKI-LAKI	PEREMPUAN	
1.	X Agama	14	20	35
2.	X IPS	12	23	38
3.	X IPA	14	21	30
JUMLAH				103

Sumber: Dokumentasi MA Al-Hikmah Bandar Lampung

2. Sampel dan Teknik Sampeling

Sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Dikarenakan populasi merupakan bagian yang besar sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk meneliti objek sebanyak populasi tersebut sehingga digunakanlah sampel yang dapat mewakili dari populasi tersebut. Selain karena populasi adalah ruang lingkup yang luas, penggunaan sampel juga lebih efisien terhadap waktu penelitian, biaya dan fokus permasalahan yang akan diteliti. Hasil yang didapat melalui sampel tersebut dapat mewakili populasi yang ada. Untuk itu sampel yang diambil harus benar-benar mewakili populasi tersebut.⁶

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik Probability Sampling dengan jenis *cluster random sampling*. Pengambilan sampel dengan cara undian karena memberikan kesempatan kepada setiap daerah atau kelas untuk menjadi sampel.

⁶ Sugiyono, Op. Cit., Hal 81

Adapun teknik sampling ini melalui dua tahap, yaitu menentukan sampel kelas, dan tahap kedua menentukan orang-orang yang ada di dalam kelas secara acak.⁷ Maka dapat diperoleh sampel sebanyak 30 peserta didik di kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan informasi atau data yang dibutuhkan dalam penelitian, teknik pengumpulan data adalah hal yang paling penting. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data maka peneliti dapat meraih informasi yang dibutuhkan berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti. metode pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.⁸ Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu

⁷ Ibid., Hal 122

⁸ Ibid, h. 145

besar.⁹ Peneliti melakukan pengumpulan data dari lapangan dengan mengamati diantaranya adalah lingkungan sekitar peserta didik kelas X MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

2. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menentukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal – hal dari responden yang lebih mendalam. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.¹⁰ Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa metode wawancara merupakan alat pengumpulan informasi yang dilakukan secara langsung oleh dua orang atau lebih komunikasi secara lisan. Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi dari Guru Bimbingan dan Konseling (BK) tentang kondisi dan latar belakang peserta didik yang terdapat di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

3. Angket (*Kuesioner*)

Menurut Sugiyono Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.¹¹ Angket digunakan untuk mencari hubungan antara variabel X (Regulasi Diri)

⁹Ibid,

¹⁰Sugiyono, loc. Cit

¹¹Ibid, h.199

dengan Variabel Y (Intensitas Penggunaan Media Sosial) pada peserta didik kelas X MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Dari angket tersebut responden memilih satu dari lima pilihan jawaban yang ada pada angket dengan menggunakan skala *likert*, skala *likert* adalah dimana memberikan *skorsing* atau nilai jawaban. Skala *Likert* yang dibagikan kepada responden berisikan pernyataan yang positif (*favorable*) terdiri dari sekor setiap item berkisar dari 5 sampai 1 dan pernyataan yang negative (*unfavorable*) terdiri dari sekor setiap item berkisar dari 1 sampai 5 serta memiliki lima alternative jawaban yang masing-masing diberi skor yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), kurang setuju (KS), setuju (S), Sangat setuju (SS) .

Tabel 3
Skor Alternatif Jawaban

Jenis pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

Dalam penulisan ini, dengan menggunakan skor 1-5 dengan banyaknya item 20 untuk angket regulasi diri, maka interval kriteria dapat di tentukan dengan cara berikut :

- a. Skor tinggi = $5 \times 20 = 100$
- b. skor terendah = $1 \times 20 = 20$
- c. rentang = Skor tertinggi – skor terendah

rentang = $100 - 20 = 80/3$ (dibagi 3 karena menentukan 3 skala yaitu tinggi, sedang dan rendah), $80/3 = 26,66$. Jadi rentangnya adalah 27.

Rumus interval yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{100 - 20}{3} = \frac{80}{3}$$

$$I = 26,66 = 27$$

Berikut dengan angket intensitas penggunaan media sosial yang menggunakan skor 1-5 dengan banyaknya item 26 untuk angket intensitas penggunaan media sosial, maka interval kriteria dapat di tentukan dengan cara berikut :

- a. Skor tinggi = $5 \times 26 = 130$
- b. skor terendah = $1 \times 26 = 26$
- c. rentang = Skor tertinggi – skor terendah

rentang = $130 - 26 = 104/3$ (dibagi 3 karena menentukan 3 skala yaitu tinggi, sedang dan rendah), $104/3 = 34,67 = 35$. Jadi rentangnya adalah 35.

Rumus interval yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{130 - 26}{3} = \frac{104}{3}$$

$$I = 34,67 = 35$$

Keterangan :
 NT : Nilai Tertinggi
 NR : Nilai Terendah
 K : Kriteria
 I : Interval

Selanjutnya, kriteria dari masing-masing skala regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial yang dibagi menjadi tiga kriteria yaitu tinggi, sedang dan rendah yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4
Kreteria Regulasi Diri

Interval	Kreteria	Deskripsi
55 – 80	TINGGI	Responden yang masuk dalam kategori tinggi ditandai dengan: memiliki (a) Merencanakan, (b) Mengendalikan, (c) Mengevaluasi, (d) Dorongan, (e) usaha yang dilakukan, (f) Verbal dan non verbal, (g) Tingkah laku selektif yang tinggi.
28 – 54	SEDANG	Responden yang masuk dalam kategori tinggi ditandai dengan: memiliki (a) Merencanakan, (b) Mengendalikan, (c) Mengevaluasi, (d) Dorongan, (e) usaha yang dilakukan, (f) Verbal dan non verbal, (g) Tingkah laku selektif yang cukup.
0 – 27	RENDAH	Responden yang masuk dalam kategori tinggi ditandai dengan: memiliki (a) Merencanakan, (b) Mengendalikan, (c) Mengevaluasi, (d) Dorongan, (e) usaha yang dilakukan, (f) Verbal dan non verbal, (g) Tingkah laku selektif yang rendah.

Tabel 5
Kreteria Intensitas Penggunaan Media Sosial

Interval	Kreteria	Deskripsi
71 – 104	TINGGI	Responden yang masuk dalam kategori tinggi ditandai dengan: memiliki (a) frekuensi, (b) durasi, (c) penghayatan, (d) Ketertarikan individu pada suatu objek, (e) motif, (f) Membangun komunikasi social, (g) melakukan korespondensi, (h) Upaya untuk membangun hubungan lebih intens yang tinggi.
36 – 70	SEDANG	Responden yang masuk dalam kategori sedang ditandai dengan: memiliki (a) frekuensi, (b) durasi, (c) penghayatan, (d) Ketertarikan individu pada suatu objek, (e) motif, (f) Membangun komunikasi social, (g) melakukan korespondensi, (h) Upaya untuk membangun hubungan lebih intens yang cukup.
0 – 35	RENDAH	Responden yang masuk dalam kategori rendah ditandai dengan : memiliki (a) frekuensi, (b) durasi, (c) penghayatan, (d) Ketertarikan individu pada suatu objek, (e) motif, (f) Membangun komunikasi social, (g) melakukan korespondensi, (h) Upaya untuk membangun hubungan lebih intens yang rendah.

4. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, traskip, buku, surat kabar, majalah, agenda, dan sebagainya.¹² Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu berupa catatan yang berisi jumlah peserta didik dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian.

F. Instrumen Penelitian dan Uji Persyaratan Instrumen

1. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik, semua fenomena ini disebut variabel penelitian.¹³ Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket, dalam angket tersebut data yang diungkapkan ialah mengenai hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik, ada pun pengukuran data yang dilakukan dari hasil instrumen tersebut peneliti menggunakan skala ukur jenis Likert. Dalam penelitian in peneliti menggunakan skala likert dalam bentuk checklist. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial adalah metode angket yang menggunakan daftar pernyataan

¹² Suharsimi, Arikunto, Op. Cit., Hal 236

¹³ Sugiyono, Op. Cit., Hal 148

tertulis. Instrumen berupa pernyataan dan pengamatan berdasarkan indikator variabel penelitian, adapun kisi-kisi angket akan dijabarkan melalui jabaran variabel penelitian sebagai berikut:



Tabel 6
Kisi-kisi instrumen regulasi diri

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item	No Item	
					+	-
1.	Regulasi Diri	Metakognisi	Merencanakan	3	1,5	4
			Mengendalikan	4	3,7	8,10
			Mengevaluasi	3	9	2,6
		Motivasi	Dorongan	2	11,15	
			Usaha yang dilakukan	3	17	12,18
		Perilaku	Verbal dan non verbal	3	13	16,20
			Tingkah laku selektif	2	19	14

Tabel 7
Kisi-kisi instrumen intensitas penggunaan media sosia

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item	No Item	
					+	-
1.	Intensitas penggunaan media sosial	Intensitas waktu	Frekuensi	4	1,9	2,6
			Durasi	3	5,3	10
		Intensitas perhatian	Penghayatan	3	7	4,8
			Ketertarikan individu pada suatu objek	2	13	14
			Motif	4	11,17	12,16
		Intensitas kegiatan	Membangun komunikasi sosial	4	15,21	20,26
			Melakukan korespondensi	2	19	18
			Upaya untuk membangun hubungan lebih intens	4	23,25	22,24

2. Uji Persyaratan Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument.¹⁴ Menurut Sugiyono instrument yang valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.¹⁵ Suatu instrument pengukuran dikatakan valid jika instrument dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur.¹⁶ Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus *korelasi product moment* dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefesien validitas item yang dicari
- X : Skor Responden untuk tiap item
- Y : Total skor tiap responden dari seluruh item
- $\sum X$: Jumlah skor dalam distribusi X
- $\sum Y$: Jumlah skor dalam distribusi Y
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat masing – masing skor X
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat masing – masing skor Y
- N : Jumlah subjek

¹⁴Suharsimi Arikunto, Op. Cit, h. 211

¹⁵Sugiyono, Op. Cit. h. 121

¹⁶Ibid,

b. Uji Realibilitas

Reabilitas menunjukkan pola suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik.¹⁷ Menurut Sugiyono instrumen yang reliable adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten sama.¹⁸ Suatu instrument pengukuran dikatakan reliable, jika pengukurannya konsisten, cermat dan akurat. Tujuan dari uji reabilitas adalah untuk mengetahui konsistensi dari instrument sebagai alat ukur, sehingga hasil pengukuran dapat dipercaya, hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek homogen diperoleh relatif sama.¹⁹ Rumus yang digunakan untuk menguji reabilitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Cronbach Alpha*, yaitu:²⁰

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right]$$

¹⁷Suharsimi Arikunto, Op, Cit. h. 221

¹⁸Sugiyono, Loc. Cit. h. 121

¹⁹Ibid.

²⁰Ibid.

keterangan:

r_{11} : reabilitas instrument / koefesien Alfa
 k : banyaknya butir pernyataan/soal
 s_i^2 : varians total
 $\sum s_i^2$: jumlah seluruh varians masing–masing soal

G. Teknik Pengolahan Data

1. *Editing*

Skala yang telah diisi oleh responden dilakukan pengecekan tentang kelengkapan isian dan konsistensi jawaban responden. Data yang tidak lengkap dikembalikan pada responden untuk dilengkapi dan apabila skala yang tersebar kurang dari jumlah yang ditentukan, maka peneliti menyebar kembali skala konsep diri dan skala intensitas penggunaan media sosial kepada peserta didik yang belum mengisi.

2. *Coding*

Dilakukan dengan memberikan tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, sehingga memudahkan proses *input* data pada komputer. Untuk skala pengukuran variabel X dan variabel Y jawaban sangat setuju diberi kode 5, jawaban setuju diberi kode 4, jawaban kurang setuju diberi kode 3, jawaban tidak setuju diberi kode 2, dan jawaban sangat tidak setuju diberi kode 1.

3. *Processing*

Pada tahap ini data yang terisi lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul ke dalam program komputer.

4. *Cleaning*

Pada tahap ini dilakukan pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengentri data ke komputer. Sehingga peneliti perlu melakukan pengecekan kembali sebelum data benar-benar dianggap telah selesai.

H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah seluruh sumber data terkumpul. Analisis data dilakukan untuk membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan untuk masalah yang akan diteliti. Tujuannya untuk menganalisis data pokok yang langsung berkaitan dengan pembahsan ada tidaknya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel (X) dengan variabel (Y). Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan ada dua macam yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS v.17 *for windows* pada taraf signifikansi 5%. Variabel penelitian berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ dengan $\alpha = 5\%$ sebaliknya bila

signifikansi $< 0,05$ dengan $\alpha = 5\%$ berarti data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linier atau tidak. Uji linearitas dilakukan menggunakan uji-F dengan taraf signifikansi 5%. Jika F_{hitung} lebih kecil atau sama dengan F_{tabel} ($F_{hitung} \leq F_{tabel}$), maka kedua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear. Sebaliknya jika F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} ($F_{hitung} > F_{tabel}$) berarti kedua variabel tidak mempunyai hubungan yang linear. Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS v. 17 for windows.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini guna mengetahui adanya pengaruh, sehingga teknik yang digunakan dalam menganalisis uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana dengan rumus dalam Syofian Siregar adalah sebagai berikut :

a. Analisis regresi linier

Analisis regresi ini digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) yang diformulasikan dalam bentuk persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

\hat{Y} : variabel terikat

X : variabel bebas

a dan b : Konstanta²¹

Untuk dapat menemukan persamaan regresi maka harus dihitung terlebih dahulu harga a dan b. cara menghitung harga a dan b menurut Syofian Siregar yaitu:

Mencari nilai Konstanta

$$a = \frac{\sum Y - b \cdot \sum X}{n} \text{ (rumus mencari nilai konstanta } a \text{)}$$

Mencari nilai Konstanta

$$b = \frac{n \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{n \cdot \sum x^2 - (\sum X)^2} \text{ (rumus mencari nilai konstanta } b \text{)}$$

keterangan :

n = jumlah data.²²

b. Uji analisis korelasi

Kemudian untuk mengetahui kuat atau lemahnya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dihitung koefisien korelasi. Jenis korelasi hanya bisa digunakan pada hubungan variabel garis lurus (linier) adalah korelasi *Pearson product moment (r)* adalah sebagai berikut :

²¹Syofian Siregar, *Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi* (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2015) h. 220

²²Ibid, h. 221

$$r_{xy} = \frac{n\sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{n\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2 \quad n\sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

X = Variabel Independen

Y = Variabel Dependen

c. Uji analisis koefisien determinasi (R^2)

Analisis ini untuk mengetahui seberapa besar sumbangan atau kontribusi variabel independen (Regulasi Diri) terhadap variabel dependen (Intensitas Penggunaan Media Sosial). Adapun Rumus Koefisien Determinasi dalam penelitian ini sebagai berikut :

$$Kd = R^2 \times 100\%$$

Dimana : $0 \leq R^2 \leq 1$

Keterangan :

Kd = Koefisien determinasi

R^2 = Koefisien korelasi

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti maka data yang akan diperoleh akan dianalisis dan diolah dengan bantuan program SPSS (*Statistic Product and service Solution*).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan di MA Al- Hikmah Bandar Lampung pada tanggal 8 Mei 2019 sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan subjek penelitian. Hasil penelitian data diperoleh melalui pengumpulan data-data melalui angket mengenai regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Hasil penyebaran instrumen akan dijadikan sebagai analisis data untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 peserta didik yang diambil dengan cara pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*.

1. Gambaran Umum Regulasi Diri Peserta Didik Kelas X Di MA Al-Hikmah Bandar Lampung

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen regulasi diri terhadap 30 peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung, diperoleh persentase gambaran umum regulasi diri peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori sebagai berikut :

Tabel 8
Kategori regulasi diri

		kat_regulasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	3	10.0	10.0	10.0
	sedang	23	76.7	76.7	86.7
	tinggi	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui peserta didik memiliki regulasi diri dengan kriteria tinggi sebanyak 4 peserta didik (13,3%), kriteria sedang sebanyak 23 peserta didik (76,7%), dan ditemukan dengan kriteria rendah sebanyak 3 peserta didik (10,0%).

2. Gambaran umum intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen intensitas penggunaan media sosial terhadap 30 peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung, diperoleh persentase gambaran umum intensitas penggunaan media sosial peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori sebagai berikut:

Tabel 9
Kategori intensitas penggunaan media sosial

		kat_intensitas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	2	6.7	6.7	6.7
	sedang	24	80.0	80.0	86.7
	tinggi	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

Berdasarkan 4.2 tabel di atas dapat diketahui peserta didik memiliki intensitas penggunaan media sosial peserta didik dengan kriteria tinggi sebanyak 4 peserta didik (13,3%), kriteria sedang sebanyak 24 peserta didik (80,0%), dan ditemukan dengan kriteria rendah sebanyak 2 peserta didik (6,7%).

B. Analisis Data

1. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji validitas

Uji validitas dilakukan dengan membagi kuesioner kepada 10 orang diluar sampel, untuk kuesioner regulasi diri terdapat 20 pernyataan dan kuesioner intensitas penggunaan media sosial terdapat 26 pernyataan. Pengujian validitas dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor item instrumen dengan skor total. Nilai koefisien korelasi antara skor setiap item dengan skor total dihitung dengan analisis *corrected item-total correlation*. Suatu instrumen dinyatakan valid apabila koefisien korelasi r hitung lebih besar dibandingkan koefisien korelasi r tabel pada taraf signifikansi 5%.¹ Adapun hasil uji validitas sebagai berikut :

¹Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2014)
h, 128

Tabel 10
Hasil Uji Validitas Variabel X

No item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,399	0,3061	VALID
2	0,572	0,3061	VALID
3	0,529	0,3061	VALID
4	0,423	0,3061	VALID
5	0,614	0,3061	VALID
6	0,865	0,3061	VALID
7	0,593	0,3061	VALID
8	0,847	0,3061	VALID
9	0,837	0,3061	VALID
10	0,738	0,3061	VALID
11	0,359	0,3061	VALID
12	0,399	0,3061	VALID
13	0,552	0,3061	VALID
14	0,570	0,3061	VALID
15	0,627	0,3061	VALID
16	0,800	0,3061	VALID
17	0,583	0,3061	VALID
18	0,739	0,3061	VALID
19	0,481	0,3061	VALID
20	0,432	0,3061	VALID

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

Untuk menentukan valid atau tidaknya masing-masing item berdasarkan nilai R hitung dan R tabel, bila $R \text{ hitung} > R \text{ tabel}$ maka item tersebut dinyatakan valid, namun apabila $R \text{ hitung} < R \text{ tabel}$ maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Berdasarkan tabel uji validitas terdapat 20 item pernyataan variabel X yang memiliki nilai R hitung $>$ R tabel sehingga item pernyataan tersebut dinyatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur variabel.

Tabel 11
Hasil Uji Validitas Variabel Y

No item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,432	0,3061	VALID
2	0,421	0,3061	VALID
3	0,353	0,3061	VALID
4	0,580	0,3061	VALID
5	0,673	0,3061	VALID
6	0,545	0,3061	VALID
7	0,616	0,3061	VALID
8	0,432	0,3061	VALID
9	0,611	0,3061	VALID
10	0,326	0,3061	VALID
11	0,416	0,3061	VALID
12	0,549	0,3061	VALID
13	0,695	0,3061	VALID
14	0,705	0,3061	VALID
15	0,425	0,3061	VALID
16	0,542	0,3061	VALID
17	0,622	0,3061	VALID
18	0,634	0,3061	VALID
19	0,503	0,3061	VALID
20	0,514	0,3061	VALID
21	0,542	0,3061	VALID
22	0,610	0,3061	VALID
23	0,536	0,3061	VALID
24	0,398	0,3061	VALID
25	0,692	0,3061	VALID
26	0,725	0,3061	VALID

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

Untuk menentukan valid atau tidaknya masing-masing item berdasarkan nilai R hitung dan R tabel, bila $R \text{ hitung} > R \text{ tabel}$ maka item tersebut dinyatakan valid, namun apabila $R \text{ hitung} < R \text{ tabel}$ maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Berdasarkan tabel uji validitas

terdapat 26 item pernyataan variabel Y yang memiliki nilai R hitung > R tabel sehingga item pernyataan tersebut dinyatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur variabel.

b. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Untuk mengukur reliabilitas dengan menggunakan statistic *Cronbach Alpha*(α). Suatu variabel dikatakan reliabel jika memiliki *Cronbach Alpha* > 0,6.² Hasil pengujian reliabilitas instrumen menggunakan alat bantu oleh program SPSS v.17. Adapun hasil output dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 12
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Standar Reabilitas	Keterangan
Regulasi Diri	0,915	0,60	Reliabel
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,910	0,60	Reliabel

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 for windows

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa nilai *cronbach alpha* semua variabel lebih dari 0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel atau kuesioner yang digunakan yaitu variabel regulasi diri dan

²Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015) H 110

intensitas penggunaan media sosial dapat dipercaya sebagai alat ukur variabel.

2. Uji Prasyarat

a. Uji normalitas

Untuk menguji normalitas suatu data dapat digunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data yang disajikan berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Data yang baik adalah data yang normal dalam pendistribusiannya.³

Tabel 13
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.67889978
Most Extreme Differences	Absolute	.187
	Positive	.187
	Negative	-.126
Kolmogorov-Smirnov Z		1.023
Asymp. Sig. (2-tailed)		.246

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

³ Berdasarkan aplikasi panduan SPSS (Unofficially Tutorial Guide) berbasis android versi 1.0 dirilis tanggal 25 september 2017

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,246 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang di uji berdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Secara umum uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Data yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel predictor (X) dengan variabel kriterium (Y). Uji linieritas dilakukan dengan pengujian pada SPSS dengan menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikan 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikansi (*linearity*) < 0,05.

Tabel 14
Hasil uji linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas penggunaan media sosial * Regulasi diri	Between Groups	(Combined)	4704.500	17	276.735	2.723	.042
		Linearity	2616.872	1	2616.872	25.750	.000
		Deviation from Linearity	2087.628	16	130.477	1.284	.335
	Within Groups		1219.500	12	101.625		
	Total		5924.000	29			

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.21 *for windos*

Dari tabel tersebut, diperoleh nilai *sig. linearity* 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai *sig. deviation from linearity* data tersebut sebesar 0,335 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa antara

variabel regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial terdapat hubungan linier yang signifikan.

3. Uji hipotesis

a. Regresi linier sederhana

Analisis regresi linear sederhana atau *linear regression* digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau variabel *independent* atau variabel predictor atau variabel X terhadap variabel tergantung atau variabel *dependent* atau variabel terikat atau variabel Y.⁴

Tabel 15
Koefisien

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.665 ^a	.442	.422	10.868

a. Predictors: (Constant), Regulasi diri

b. Dependent Variable: Intensitas penggunaan media sosial

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

Nilai R adalah simbol dari koefisien. Dapat dilihat pada tabel tersebut nilai koefisien adalah 0,665. Pada tabel tersebut juga diperoleh nilai R square atau Koefisien Determinasi (KD) yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Nilai KD yang diperoleh adalah $0,442 \times 100 = 44,2\%$ dibulatkan menjadi 44%. Sehingga dapat diartikan bahwa variabel bebas X memiliki kontribusi sebesar 44% terhadap variabel Y.

⁴Ibid.

Tabel 16
Uji Nilai Signifikan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2616.872	1	2616.872	22.156	.000 ^a
	Residual	3307.128	28	118.112		
	Total	5924.000	29			

a. Predictors: (Constant), Regulasi diri

b. Dependent Variable: Intensitas penggunaan media sosial

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

Berdasarkan tabel uji signifikansi tersebut, digunakan untuk menentukan taraf signifikansi atau linieritas dari regresi. Kriteria dapat ditentukan berdasarkan uji nilai signifikansi (*sig*), dengan ketentuan jika nilai Sig < dari kriteria signifikan (0,05). Dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah signifikan, atau model persamaan regresi memenuhi kriteria.

Tabel 17
Koefesien regresi sederhana
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	130.427	11.523		11.319	.000
	Regulasi diri	-1.185	.252	-.665	-4.707	.000

a. Dependent Variable: Intensitas penggunaan media sosial

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

Hasil penghitungan koefisien regresi sederhana diatas memperlihatkan nilai koefisien konstanta adalah sebesar 130,427 koefisien variabel bebas adalah sebesar -1,185. Sehingga diperoleh persamaan regresi :

$$\hat{Y} = a + bX$$

$$\hat{Y} = 130,427 + (-1,185) X.$$

Diketahui nilai konstanta sebesar 130,427 secara sistematis nilai konstanta pada saat persepsi individu tentang regulasi diri adalah 0, maka intensitas penggunaan media sosial sebesar 130,427.

Selanjutnya nilai negatif (-1,185) yang terdapat pada koefisien regresi variabel X (regulasi diri) menggambarkan bahwa arah hubungan antara variabel X (regulasi diri) dengan variabel Y (intensitas penggunaan media sosial) adalah berlawanan, dimana setiap kenaikan satuan variabel X (regulasi diri) akan menyebabkan penurunan pada variabel Y (intensitas penggunaan media sosial).

b. Uji T

Tabel 18
Uji Hipotesis
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	130.427	11.523		11.319	.000
Regulasi diri	-1.185	.252	-.665	-4.707	.000

a. Dependent Variable: Intensitas penggunaan media sosial

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.21 *for windos*

i. Perumusan Hipotesis

Ho : Tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

Ha : Ada hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

ii. Penetapan kriteria

Besarnya nilai t_{tabel} untuk taraf signifikan 5% db = 28 (db= N-2 untuk N=30) yaitu 1,701

iii. Hasil t_{hitung}

Hasil t_{hitung} diperoleh dengan menggunakan SPSS v.17 yaitu sebesar -4,707

iv. Pengambilan keputusan

Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Dari hasil perhitungan t_{hitung} sebesar -4,707 di atas dibandingkan dengan t_{tabel} (db=28) yaitu 1,701 taraf signifikan 5%, jadi $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan kata lain menolak hipotesis nol (H_o) dan menerima hipotesis alternatif (H_a) untuk pengujian kedua variabel. Sehingga terlihat bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

v. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa pada variabel X terdapat hubungan dengan variabel Y. Dari hasil pengujian hipotesis tersebut terbukti bahwa “Ada hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.”

c. Analisis Koefisien Korelasi

Tabel 20
Hasil Korelasi Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial
Correlations

		Regulasi diri	Intensitas penggunaan media sosial
Regulasi diri	Pearson Correlation	1	-.665**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Intensitas penggunaan media sosial	Pearson Correlation	-.665**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

Dari analisa diketahui bahwa responden sebanyak 30 dihasilkan nilai kolerasi sebesar -0,665. Untuk melakukan interprestasi kekuatan hubungan antara dua variabel dilakukan dengan melihat angka koefisien kolerasi hasil perhitungan dengan menggunakan interprestasi nilai r adalah sebagai berikut :

0	: tidak ada korelasi
>0-0,25	: korelasi sangat lemah
>0,25 – 0,5	: korelasi cukup
>0,5-0,75	: korelasi kuat
>0,75-0,99	: korelasi sangat kuat
1	: korelasi sempurna

Berdasarkan data tersebut nilai korelasi sebesar -0,665 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa antara variabel X (regulasi diri) dengan variabel Y (intensitas penggunaan media sosial) mempunyai nilai korelasi atau hubungan yang kuat.

d. Analisis koefisien determinasi (r^2)

Tabel 21
Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.665 ^a	.442	.422	10.868

a. Predictors: (Constant), Regulasi diri

b. Dependent Variable: Intensitas penggunaan media sosial

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS V.17 *for windows*

Setelah diketahui r_{hitung} sebesar 0,665 sehingga langkah berikutnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X terhadap variabel Y dengan menggunakan koefisien determinan r^2 yang dinyatakan dalam persentase.

Hasilnya sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{KD} &= (0,665)^2 \times 100\% \\ &= 0,442 \times 100\% \\ &= 44,2\% \text{ (dibulatkan menjadi 44\%)} \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel X terhadap Y sebesar 44% dan selebihnya yang 56% dipengaruhi oleh faktor lain.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Regulasi Diri Peserta Didik Kelas X Di MA Al-Hikmah Bandar Lampung

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui peserta didik memiliki regulasi diri dengan kriteria tinggi sebanyak 4 peserta didik (13,3%), kriteria sedang sebanyak 23 peserta didik (76,7%), dan ditemukan dengan kriteria rendah sebanyak 3 peserta didik (10,0%). Dalam hasil penelitian tersebut peneliti melihat dari tabel gambaran umum yang menunjukkan bahwa regulasi diri peserta didik berada pada kategori sedang. Hal ini terbukti dari persentase yang tinggi yaitu sebesar 76,7%.

Bandura menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Seseorang harus mampu mengatur perilaku sendiri guna mencapai

tujuan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri perlu dilakukan yaitu dengan cara manajemen waktu dan mengontrol perilaku sehingga tujuan yang hendak dicapai dapat dioptimalkan dengan baik.

2. Intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik kelas XI di MA Al-Hikmah Bandar Lampung

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui peserta didik memiliki intensitas penggunaan media sosial dengan kriteria tinggi sebanyak 4 peserta didik (13,3%), kriteria sedang sebanyak 24 peserta didik (80,0%), dan ditemukan dengan kriteria rendah sebanyak 2 peserta didik (6,7%). Dalam hasil penelitian tersebut peneliti melihat dari tabel gambaran umum yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial peserta didik berada pada kategori sedang. Hal ini terbukti dari persentase yang tinggi yaitu sebesar 80,0%.

Internet dan sosial media memang memiliki manfaat yang positif yaitu sebagai sumber dan pemberi informasi, sarana ekspresi diri, serta membangun koneksi/relasi dengan kerabat dan teman. Akan tetapi jika penggunaannya sudah berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif dalam penggunaan media sosial. Untuk itu diperlukan adanya kemampuan peserta didik untuk lebih mampu mengatur perilaku sendiri, memanfaatkan waktu dalam menggunakan sosial media dan menyaring setiap informasi dengan bijak.

3. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan di atas diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara variabel (X) regulasi diri dengan variabel (Y) intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis *kolerasi product moment* sebesar -0,665 dibandingkan dengan r_{tabel} dengan tingkat signifikan 5% $N=28$ sebesar 0,3061. Jadi r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan (H_a) diterima, dengan koefisien determinasi sebesar 44% dan berpengaruh negatif, artinya jika semakin tinggi regulasi diri peserta didik maka semakin rendah intensitas penggunaan sosial media pada peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Sedangkan 56% merupakan faktor yang mempengaruhi variabel Y dari faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Dari hasil analisis uji t diketahui bahwa ada hubungan antara variabel X dan variabel Y. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan uji t sebesar 4,707. Sedangkan pada t_{tabel} adalah 1,701 pada taraf signifikan 5% yang berarti bahwa H_a diterima. Selain itu juga diperoleh persamaan regresi $\bar{Y} = 130,427 + (-1,185)X$. Persamaan tersebut sesuai dengan rumus regresi linear sederhana yaitu $Y = \alpha + bX$, dimana Y merupakan lambang dari variabel terikat, α konstanta dan b

koefisien regresi untuk variabel bebas (X), sehingga dapat disimpulkan dari hasil uji t, terdapat hubungan antara variabel X terhadap variabel Y, dengan kata lain menerima H_a : Ada hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung, dan menolak H_o , yaitu tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

Konstanta sebesar 130,427 : Angka ini merupakan angka konstan yang mempunyai arti bahwa jika tidak ada regulasi diri (X) atau (X) bernilai 0 maka nilai intensitas penggunaan media sosial (Y) adalah sebesar 130,427. Koefisien regresi variabel Y sebesar -1,185, angka negatif ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% regulasi diri (X), maka intensitas penggunaan media sosial (Y) akan menurun sebesar 1,185. Koefisien bersifat negatif artinya terjadi hubungan negatif antara variabel X (regulasi diri) dan variabel Y (intensitas penggunaan media sosial), yaitu semakin baik regulasi diri maka semakin menurun intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kolerasi dan pembahasan pada bab IV diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019, hal ini ditunjukkan pada nilai *kolerasi product moment* sebesar -0,665 dengan taraf signifikan sebesar 0,000
2. Berdasarkan data hasil nilai kolerasi maka diperoleh data bahwa regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019 berada pada kategori kuat.

Dengan demikian berdasarkan hasil data SPSS menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri maka semakin menurun intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik, sebaliknya, rendahnya regulasi diri yang dimiliki peserta didik maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik kelas x di ma al-hikmah bandar lampung tahun pelajaran 2018/2019.

B. Saran

1. Bagi Peserta Didik

Diharapkan dapat mempertahankan regulasi diri yang baik dalam kehidupan sehari-hari, yang baik dipertahankan dan yang kurang diperbaiki agar menjadi baik hingga akan mendapatkan hasil yang positif, baik itu dalam penggunaan sosial media maupun kegiatan lainnya.

2. Bagi Guru BK

Dengan ini peneliti harap guru BK di sekolah maupun para konselor agar dapat memberikan penjelasan dan arahan kepada peserta didik ataupun konseli dengan memiliki regulasi diri yang baik terhadap intensitas penggunaan media sosial dapat memberikan dampak yang positif bagi individu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih meneliti mengenai aspek-aspek yang mampu memperkuat dan mempertahankan dampak positif pada penelitian ini dan lebih mengangkat atau memperhatikan aspek-aspek yang dapat menimbulkan dampak negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ouran Terjemahan, CV. Penerbit Diponogoro, Bandung, 2005.
- Aftina Nurul Husna, Frieda N.R.Hidayati dan Jati Ariati “Regulasi Diri Mahasiwa Berprestasi” *Jurnal Psikologi Undip vol.13 No. 1* (Semarang, April 2004), Hal 51
- Anang Sugeng Cahyono, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia” *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Tulungagung* (2016), Hal 142
- Andarwati, S.R & Sankarto, B.S. “Pemenuhan kepuasan penggunaan internet oleh peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor” *Jurnal Perpustakaan Pertanian. Vol. 14, Nomor 1.* (2005) Hal 9
- Aniyatul, Izka, Manfaati Sifa, and Dian Ratna & Sawitri. “Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial.” *Jurnal Empati* 7, no. April (2018), Hal 294–302
- Annisa Anggrayani Nurjanah “*Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMAN 01 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017*” (Skripsi Mahasiswa BK Universitas Lampung 2017), Hal 83
- Ardari,Cicillia Sendy Setya.“*Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal*”. Yogyakarta. 2016.
- Anwar, Chairul, *Hakikat Manusia Dalam Pendidikan Sebuah Tinjauan Filosofis*. Yogyakarta: Suka-Press. 2014
- Anwar, Chairul, *Teori-Teori Pendidikan*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2017.
- Cahyono,Anang Sugeng.“*Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia*”. Jurnal-Unita. 2016.
- Chairani, Lisyia & Subandi M.A. *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran (Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010. Hal 32-33.
- Chilmiyyatul Musyrifah, “Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) dalam Meningkatkan Self Regulation Siswa” *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan* (Surabaya: UIN Sunan ampel, 2016). Hal 20
- Friedman, Howard S & schustack, Miriam W. *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern*. Edisi 3. Erlangga, 2006.

- Frisnawari, A. "Hubungan antara intensitas menonton reality show dengan kecenderungan perilaku prososial pada remaja" *Jurnal Empathy*. Vol. 1, No. 1. (2012).
- Elilizabert B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Selama Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa Dra. Istiwidayanti & Drs. Soedjarwo, M.Sc). Jakarta: Erlangga. 2004.
- Istriyanti, Ni Luh Arick &, and Nicholas Simarmata. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Perencanaan Karir Pada Remaja Putri Bali." *Jurnal Psikologi Udaya* 1, no. 2 (2014), Hal 301.
- Jess Feist Dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Ed. 7* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010).
- Juwita, Elsa Puji, Dasim Budimansyah, and Siti Nurbayani. "Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa SMA Negeri 5 Bandung." *Jurnal Sosieta* 5, no.1 (2013), Hal 2–8
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, Pengguna Internet di Indonesia capai 82 juta, 2016, (https://kominfo.go.id/content/detail/3980/kemkominfo-penggunainternet-di-indonesia-capai-82-juta/0/berita_satker). Di Akses 01 Januari 2019
- Khairuni, Nisa. "Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak." *Jurnal Edukasi* Vol 2, no.1, Hal 99–100
- Kominfo,"Pengguna internet di Indonesia 63 juta orang".
https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker. Di akses 01 Januari 2019 jam 12.15
- Mahendra, ikhsan tila. *Peran Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Kepribadian Remaja Usia 12-17 Tahun Di Kelurahan Kebalen*, 2017.
- Manab, Abdul. "Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual." *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*, no. 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY (2016), Hal 7
- Nasrullah, Rulli. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Siosioteknologi* (Bandung : Simbiosis Rekatama Media. 2015).
- Omar, Siti Zobidah. Et.al. *Children Internet Usage: Opportunities for Self Development*. Malaysia :Procedia - Social and Behavioral Science. 2014.

- Erman amti, Prayitno *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: rineka cipta, 2009.
- Rizky, Vandry Ivana. “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri,” 2017.
- Shelly E Tailor, *Psikologi Sosial*, Edisi 12 (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009).
- Siregar, syofian. *Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP. 2015.
- Susetyo, Yuli Fajar, and Amitya Kumara. “Orientasi Tujuan , Atribusi Penyebab , Dan Belajar Berdasarkan Regulasi Diri.” *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 95–111. Diakses pada tanggal 10 Februari 2019
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta, Bandung, 2016.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*, (Jakarta, Rineka Cipta: 2010)
- Arikunto, Suharsimi. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara. 2006.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada. 2008.
- Suwardiman, “*Polaritas netizen amati pemerintah*” (On-Line), Tersedia di <http://www.batukarinfo.com/news/polarisasi-netizen-amati-pemerintahan>. Di akses 29 Desember 2018 jam 18.18
- Syafrida, Rina. “Regulasi Diri Dan Intensitas Penggunaan Smartphone.” *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 8, no. 2 (2014), Hal 63.
- Yasundari. “Hubungan Penggunaan Instagram Dengan Motivasi Wirausaha Pebisnis
- Daring (Online) Dalam Meningkatkan Produktivitas.” *Jurnal Kajian Komunikasi* 4, no. 2 (2016), Hal 208–18 <https://www.doi.org/10.24198/jkk.v4i2.7737>.